* श्री हरी *

प्राकृतिक-चिकित्सा-ग्रन्थमाला न० २९

बच्चों का पालन और रोगों की चिकित्सा

इस पुस्तक में—

बालकों के पालन पोषण के स्वाभाविक नियम तथा उनके रोगों की सरल चिकित्सा का विस्तार पूर्वक वर्णन है। हर एक जननी के लिये यह पुस्तक अत्यन्त आवश्यक है)

लेखक—

युगलकिशोर चौधरी अग्रवाल N. D

प्राकृतिक चिकित्सा ग्रन्थमाला कार्यालय

पो० नीम का थाना जैपुर स्टेट

पुस्तक मिलने का पता।—

अग्रवाल बुक डिपो

खारी बावली, देहली।

तृतीयवार

मूल्य १॥)

* श्री हरि *

बच्चों का पालन और रोगों की चिकित्सा

गर्भस्थ शिशु का पोषण

वास्तव में बालक का पालन पोषण तो उसके गर्भ मे आते ही आरम्भ हो जाता है और गर्भस्थ बालक की ९ महिने पूरी रक्षा की जानी चाहिए,मुझे खेद है कि आज के दम्पति इस बात पर बिलकुल ध्यान नहीं दे रहे हैं कि बालक के शरीर की नींव गर्भ में ही लगती है, गर्भ मे ही उसके हाड, मास, एवं शरीर के अंगों की रचना की जाती है और बालक का भविष्य जीवन उस का आरोग्य, सौन्दर्य बनावट बहुत कुछ इस नौ महीने के माता के खान पान व रहन सहन पर निर्भर हैं ? यदि इस काल मे माता स्वाभाविक आहार मेवा, फल, शाक, दूध सात्विक अन्न आदि खाती है और स्वाभाविक जीवन बिताती है तो बालक परम तेजस्वी सुन्दर, नीरोग, दीर्घ जीवी और बुद्धिमान होगा, इसके विपरीत खान पान खराब व गदे रहन-सहन आदि से संतान अगहीन कुरूप रोगी ठस दिमाग और कमजोर होगी और माता पिता के दु:ख का कारण होगी।

नवजात शिशु की रक्षा

मैं अपनी पुस्तक "स्त्री रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा" में पूरी तरह सब बातें लिख चुका हूँ कि प्रसूता स्त्री को कैसा आहार करना चाहिए ताकि उसका दूध शुद्ध रहे और माता भी निरोग रहे और बालक भी निरोग रहे इसलिए यहां उस विषय का जिक्र नहीं करूंगा। यहां पर मैं दूसरी सभी बातों का जिक्र करूंगा जो बालक की रक्षा उसके पालन पोषण के लिये बहुत आवश्यक है।

प्रकृति के उपासक जानवरों के रहन सहन से पता चलेगा कि बच्चा जन्मने के बाद काफी समय माता उस बच्चे को अपने शरीर के अति निकट रखती है, जहां तक बनता है माता जानवर अपने छोटे बालक से दूर होना पसन्द ही नहीं करती, इसका कारण यह है कि नवजात शिशु के लिये माता के शरीर का स्पर्श, उसका हर समय निकट रहना बड़ा आवश्यक है और बालक के आरोग्य पर उसका बड़ा भारी असर पड़ता है।

हमें खेद के साथ लिखना पड़ता है कि इस सभ्य युग में इस प्राकृतिक नियम की अवहेलना की जाती है। बालक पैदा होते ही नर्स या धाय के सुपुर्द कर दिया जाता है मानो माता से उससे कोई सम्बन्ध ही नहीं है। ऐसा करना भारी भूल है और बालक के लिये यह बड़े दुर्भाग्य की बात है।

हमने अकसर देखा है कि नन्हे २ बालक जिन्हें पालने में सुला दिया जाता है, रोते रहते हैं और कमजोर रहते हैं उन्हें

दूध हजम नहीं होता। जब उन्हीं बच्चों को मां की गोद में उसके अति निकट रखा गया तो वे भले चंगे हो गए।

दूध कम उतरना या न उतरना

जैसा कि मैं पहले लिख चुका हूं आजकल बहुत सी स्त्रियों को दूध बिलकुल नहीं उतरता या बहुत कम उतरता है इसी से बच्चे हमेशा बीमार और अल्पायु देखे जाते हैं। इसका मूल कारण माता का खान पान या दवाइयों का सेवन है और कुछ नहीं। जिन औरतों को दूध नहीं उतरता या खराब होता है वे धाय से दूध पिला कर बालक का पोषण कर सकते हैं परन्तु यह कार्य ऐसा ही है जैसे किसी के बेटा न हो और गोद मोल का बेटा लाकर जी राजी करे। वास्तव में जो खूबी, जो गुण मा के दूध में है वे अन्य किसी भी स्त्री के दूध मे हो ही नहीं सकती, सभी मादा जानवर अपने बच्चों को अपना ही दूध पिलाती है, कभी वे धाय से दूध नहीं पिलाती! क्या यह एक शर्म की बात नहीं है?

कई लोग यह दलील देते हैं कि मां का दूध खराब होने की हालत मे या अगर उसके दूध न उतरे तो मजबूरन धाय का दूध पिलाना ही पडेगा वरना बालक जीवित कैसे रह सकता है इसका जवाब साफ है। डाक्टरी विद्या और आयुर्वेद में ऐसे उपाय नहीं हैं कि माता का दूध दवाइयों से शुद्ध किया जा सके में उतारा जा सके इसी लिए डाक्टर वैद्य भी

जाते हैं मगर प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली में ऐसी बातों के लिये स्थान नहीं है।

प्राकृतिक उपचारों से स्वराब से खराब दूध को बिल्कुल शुद्ध रोग रहित बनाया जा सकता है। और अगर दूध न उतरे तो काफी मात्रा में उतारा जा सकता है। इसके लिए किसी दवा दारू या इन्जेक्शन की आवश्यकता नहीं बल्कि दवाइयां खिलाना माता के दूध को और भी गंदा बना देता है।

इसके लिए माता को चाहिए कि वह गाय या बकरी का दूध पेट भर पीये, मसाले, मीठा मिरचें, दवाइया, नशे की चीज स्वाना छोड़ दे और यथाशक्ति फल, मेवेजात और हरे शाक भाज और कब्ज होने पर एनिमा ले और थोड़ा २ शुद्ध हवा में घूमे, इन प्रयोगों से अति शीघ्र शुद्ध और काफी मात्रा में दूध उतरेगा और बालक प्रसन्न नीरोग व बलवान रहेगा।

आजकल अनेक प्रकार के विलायती दूध, बनावटी दूध, सूखे दूध, बालामृत, ग्लूकोज आदि बालकों को दिए जाते हैं और यह आशा की जाती है कि बालक इससे निरोग रहेंगे मगर यह एक घातक भूल है। इन सब बनावटी सूखे दूध व अन्य चीजें के पोषक तत्व उबालने और रखने से नष्ट हो जाते हैं। क्या यह ताजा दूध की बराबरी कर सकते हैं? हरगिज नहीं।

इतनी बातें समझा देने के बाद भी यदि किसी का अंध-विश्वास दूर न हो और वह रूढ़ियों का गुलाम ही बना रहना

पसन्द करे तो उसको चाहिए कि इन बातों पर ध्यान दे। अगर धाय ही लगाना मंजूर हो, माता स्वयं बच्चे को दूध न पिलावे या अगर वह बालक को दूध पिलाने में अपने यौवन की हानि समझे या विषय भोगों में बाधा पड़ती दिखाई दे तो यह चाहिये कि धाय को भी स्वाभाविक भोजन पर रखा जावे ताकि दूध साफ और प्रचुर मात्रा में उतरे। अगर धाय खराब भोजन करेगी तो उसको भी दूध खराब उतरेगा और ऐसे दूध पीने वाला बच्चा सदा बीमार और हर वक्त एक न एक बीमारी से घिरा हुआ रहेगा।

अगर बालक को धाय का दूध न पिलाया जाय तो सब से अच्छी बात होगी कि उसको बकरी या गाय का दूध साधारण गरम करके आधा दूध आधा पानी मिलाकर थोड़ा थोड़ा पिलाना चाहिए। अधिक औटाने से दूध देर हजम व गरिष्ट हो जाता है, डाक्टर लोगों का यह मत है कि कच्चे दूध में कीड़े या रोग जन्तु उत्पन्न हो जाते हैं साफ झूठ है और प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली में ऐसे अंध विश्वासों के लिये कोई स्थान नहीं है।

यह जरूरी नहीं है कि दूध को देर तक कच्चा रखा जाय उस हालत में वह खराब हो जाता है, धारोष्ण दूध पानी मिला कर बच्चों को पिलाना चाहिये मगर यह भी ध्यान रखना चाहिए कि गाय या बकरी बीमार न हो. वरना उसका दूध खराबी करेगा।

आजकल बालकों को विस्कुट, शराब अन्य चीजों के सत सूखा दूध ग्राइप वाटर आदि देने का रिवाज बढ़ गया है जो प्रकृति के नियमों के सर्वथा विपरीत है और इन वस्तुओं के अतिरिक्त घुट्टी,हरड़ आदि के सेवन से बेचारे गरीब बच्चे आरंभ से ही कमजोर और बिमार हो जाते हैं और जल्द ही मर जाते हैं।

आज कल बालकों को बहुत सी जगह अमल दिया जाता है ताकि बच्चा रोवे नहीं, माता को परेशान न करे,खेलता रहे और दम्पत्ति के आमोद प्रमोद मे विघ्न न पड़े, परन्तु अमल एक विष है, नशा है और विष या नशा या दवा थोड़ी मात्रा मे भी शरीर का नाश ही करेंगे। वे कभी शरीर का हित नहीं कर सकते इसलिए इनका त्याग करना चाहिए।

स्वतन्त्र प्रकृति मे ध्यान देने पर मालूम होगा कि कोई भी जानवर बच्चे सिवा अपनी मां के थोवे के दूध के और कोई दूध नहीं पीते और उसी दूध को पी करके हंसते,खेलते कूदते हैं और उन्हें कभी हमारे बालकों की तरह बदहजमी,कब्ज, पेट फूलना हरे पतले दस्त उल्टी वगैरह नहीं होते।इसलिएहमें यह मानना ही पडेगा हमारे यहां या तो स्त्रियों का दूध भारी है या बच्चों को ऐसी और चीजें दी जाती हैं जो उसको पच नहीं सकती।

वास्तव में स्तनों का दूध पीना उसके लिए अच्छा है, हवा लगने से दूध के गुण बदल जाते हैं। परन्तु जो दूध वैज्ञानिक

ढंग से तैयार किए जाते हैं वे कभी लाभदायक नहीं हो सकते और अवश्य बनावटी दूध से बच्चे कमजोर व बीमार हो जायेंगे।

हमने परीक्षा द्वारा यह जाना है कि बालक के दो तीन माह का हो जाने के बाद अगर मा के दूध के सिवा उसे और कोई पोषण देने की आवश्यकता पड़ भी जावे तो उसे थोड़े पतले रस का आम या संतरा चुसाना चाहिए। बालक बड़े प्रेम से आम आदि फल चूसता है और यह रस उसके लिए बड़े ही लाभप्रद सिद्ध होंगे क्योंकि प्रकृति की देन फल कभी हानि नहीं कर सकते—जैसे कि दवाइयां हानि करती हैं।

इसके सिवा बालक छः महीने का हो जाने के बाद उसे फलों के रस के साथ साथ बादाम भिगोकर उसे पीसकर पानी मिला कर दूध सरीखा बना लेना चाहिए और उसे काफी पतला कर लिया जावे और बालक को एक चम्मच रोजाना पिलाया जावे पचने पर दस बीस चम्मच रोज बादाम का यह दूध दिया जा सकता है। यह बादाम का दूध सर्वथा निर्दोष और अमृत समान उपयोगी सिद्ध होगा और सभी बनावटी भोजनों व विलायती दूध आदि से अधिक उपयोगी रहेगा।

हमें इस बात पर बड़ा खेद है कि हमारे समाज में बालकों को छः महीने का होते ही रोटी आदि खिलाना शुरू कर देते हैं। यह रिवाज बालकों के लिए बड़ा ही घातक सिद्ध हुआ है इससे बालकों की वृद्धि रुक कर वह नाना प्रकार के रोगों का शिकार हो जाते हैं।

जब तक मां का दूध उतरे उसे और कुछ न दिया जावे और उसमे कमी आ जाय और परिस्थिति ऐसी न हो कि मा को फल दूध या मेवा पर रखा जा सके तो बच्चे को गाय, बकरी का दूध या बादाम का दूध आदि देना चाहिये । कम से कम दो वर्ष से पहिले बच्चे को रोटी चीनी आदि देना एक भारी भूल है ।

जो माता पिता अपने नन्हे बालक को आरम्भ से ही मिठाइयां, बिस्कुट, बनावटी दूध रोटी, मसाले, चाट और दवाइयां देते हैं वे उनका जीवन नष्ट करते हैं। ऐसे बालक शीघ्र ही अनेक व्याधियों से पीड़ित होकर जल्दी मर जाते हैं। अगर ऐसे खराब भोजन करनेवाले बालक जिन्दा भी रहे तो वे दूसरी खराब आदतों के शिकार हो जाते हैं। ऐसे बालक अकसर ठस दिमाग क्रोधी और दुराचारी हो जाते हैं। मा बाप ऐसे बालकों को उपदेश देते हैं, डराते धमकाते और पीटते हैं पर उन पर कोई असर नहीं होता बल्कि अकसर बच्चे घर से भाग जाते हैं और मा बाप उन्हें ढूंढ़ते फिरते हैं।

आजकल अकसर बालक आरम्भ से ही नेत्रहीन चिड़चिड़े बदमाश और मक्कार देखे जाते हैं। किसी का टॉसिल बढ़ जाता है, कोई चश्मा लगाने लगते हैं, किसी को पाठ याद नहीं रहता। कोई अस्वाभाविक बुरी लतों में फंस जाते हैं। इसका कारण केवल मां बाप और शिक्षकों की लापरवाही और बच्चों का खराब खानपान है।

ऐसे बालकों की चिकित्सा स्वभाविक रीति से होनी चाहिये फल, दूध, मेवा, हरे शाक, सात्विक अन्न का आहार प्राकृतिक जल स्नान, नैसर्गिक व्यायाम आदि से बालकों के समस्त विकार दूर होगये हैं और पहले से बालक बड़े बुद्धिमान तेजस्वी और सदाचारी बन गये हैं।

अपनी सन्तान को ऊंचे दिमाग वाला, पूर्ण विद्वान, नीरोग और प्रगति शील बनाना कौन नहीं चाहता परन्तु स्वभाविक उपचारों के सिवा और कोई ऐसे उपाय नहीं हैं जिनसे इच्छित फल की प्राप्ति हो सके। इसलिये माता पिता को चाहिये कि अपने बालकों का खानपान, रहन-सहन यथाशक्ति प्रकृति के अनुकूल बनावें।

इच्छा न होते हुए भी इस विषय को यहां लिखना पड़ेगा कि लड़के और लड़कियां आजकल बड़ी छोटी उम्र में काम-वासना के वशीभूत होकर अनेक कुटेवों में फंस जाते हैं और अपने हाथों अपने जीवन का नाश करते हैं।

स्कूल और कालेज के लड़के अत्यंत घृणित अपराध-प्रकृति विरुद्ध काम चेष्टायें करते हैं और स्कूल कालेज की कंवारी लड़कियां गर्भपात करने लगी हैं। आश्चर्य की बात तो यह है यह सभी लड़के और लड़कियां जो अपराध करते हैं यह यह भली भांति जानते हैं कि वह अपराध कर रहे हैं और अपराध हो चुकने पर बहुत पश्ताप करके यह प्रण करते

कि भविष्य में ऐसा हरगिज नहीं करेंगे। परन्तु फिर भी बार २ अपराधों में फस जाते हैं।

इसका कारण प्रगट है—ऐसे लडके लडकियों के शरीर विजातीय द्रव्य से भरे हुए और रोगी होते हैं और उनकी जननेन्द्रियां विकारयुक्त हैं इसलिये ऐसे अपराधी बालकों को दण्ड देने के बजाय स्वाभाविक उपचारों के जरिये उनके शरीर से विकारी द्रव्य को निकालना चाहिये। ऐसा करने पर उन्हें समय से पहले काम-वासना उत्पन्न ही न होगी और इसके लिये व्यायाम, दूध,फलों का सेवन, प्राकृतिक स्नान आदि से बढ़कर लाभदायक और उपयोगी और कोई बात नहीं है।

बालकों की बीमारियां और उनका इलाज

ग्रन्थमाला के पिछले पुष्पों में हम बता चुके हैं कि कोई भी मनुष्य या जानवर बीमार तभी हो सकता है जब कि वह प्रकृति के नियमों का उल्लंघन करे और उससे उसके शरीर में विजातीय द्रव्य इकट्ठा हो जाय अन्यथा वह बीमार नहीं हो सकता। बच्चों में यह मल पदार्थ या तो माता पिता से प्राप्त होते हैं या बाद में उनके अस्वाभाविक जीवन के कारण शरीर में भर जाते हैं।

प्रत्येक बालक व बड़े सभी के शरीर में जीवन शक्ति सदा ही पसीने, पेशाब, पाखाना आदि के जरिये मल पदार्थों को बाहर फेंकती रहती है, परन्तु अगर विजातीय द्रव्य अधिक

बनता है और उसे बाहर निकलने नहीं दिया जाता या दवा देकर अन्दर दबा दिया जाता है तो वह शरीर में रह जाता है और सारे शरीर की शकल बदल जाती है और यह बात चेहरे से जानी जा सकती है।

प्रकृति विरुद्ध भोजन पूरा न पचकर आंतों में सड़ने लगता है और वहां से वह सभी शरीर में फैलता है। यह विजातीय द्रव्य जोश में आकर गरमी पैदा करता है और इसे ही हम बुखार कहते हैं। बुखार में अन्दर भयानक गरमी बढ़ जाती है। इसी भयानक गरमी को हवा स्नान, जलस्नान, उपवास मिट्टी की पट्टी एनिमा आदि उपचारों से बड़ी आसानी से बिना किसी खतरे के उतारा जा सकता है और शरीर को नीरोग बनाया जा सकता है।

परन्तु अफसोस के साथ लिखना पड़ता है कि हमारे वैद्य बन्धु व डाक्टर साहिबान ज्वर के असली कारणों को समझने का कष्ट नहीं करते और इसीलिये वे बुखार को मित्र व रोग-निवारक क्रिया न समझकर शरीर के लिए परम घातक शत्रु समझते हैं और ज्वर को कीटाणु से पैदा होने वाला समझ कर अपनी जहरीली, तेज व हानिकर औषधियों से बुखार के लक्षणों की गरमी को दबाने की निरर्थक व हानिकारक चेष्टा करते हैं।

परिणाम क्या होता है? बेचारा बीमार या तो ... प्रकृति के साथ झगड़ा करता हुआ मौत के मुंह में चला जाता

है या तेज बुखार में गरम दवासे शरीर ठंडा पड़कर शीत सन्निपात में भूलकर बीमार कष्ट पाकर प्राण त्याग देता है। अथवा भाग्यवश बचभी गया तो किसी अन्य भयानक रोग का शिकार होकर आजीवन कष्ट भोगता है।

खासकर अज्ञानवश माता-पिता अपने बालकों को दवा देकर या टीका लगाकर उनके साथ घोर अन्याय करते हैं! क्योंकि दवा और टीके के प्रभाव से सदा के लिए बालकों की जठराग्नि धीमी पड़कर वे अनेक रोगों के शिकार बने रहते हैं।

वास्तव में औषधि विज्ञान एक झूठा सिद्धात है और वह मनुष्य जाति को प्रकृति के मार्ग से गिराकर उसे नई बीमारियों का शिकार बना रहा है, औषधि विज्ञान रोगों के अलग अलग नाम रखता है और उनके अलग अलग कारण बताकर इलाज भी अलग अलग तजवीज करता है। इतना ही नहीं एक २ रोग के हजार नुस्खे,सैकड़ों इन्जेक्शन आदि इलाज बताता है जिससे चिकित्सक और रोगी दोनों ही भ्रम में पड जाते हैं और बजाय लाभ के हानि होती है।

परन्तु प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली मनुष्य जाति के सच्चे हित के लिए निकाली गई है। यह सिखाती है सभी रोगों का कारण एक है और इलाज भी एक ही है। इसका यह सिद्धात है कि सभी रोगों कारण विजातीय द्रव्य का उबाल या उफान है। बालकों में तेज बीमारियां इसलिये अधिक होती है कि बहुधा बच्चे माता पिता के अंश से विजातीय द्रव्य

साथ लाते हैं और जीवन शक्ति अधिक प्रबल होने के कारण तेज बीमारी उत्पन्न करके शरीर को निर्विकार बनाने की कोशिश करते हैं।

यदि रोगों के निदान को भली भांति समझ लिया जावे तो प्रचलित औषधियां या चीरफाड ६५ फीसदी रोगों में बिल्कुल बेकार हो जाती हैं। बल्कि बड़ी हानिकारक सिद्ध हो जाता है। तभी हम रोजाना देखते हैं कि साधारण फोड़े फुन्सियों में या साधारण बुखारों मे बेचारे बीमार मर जाते हैं क्योंकि दवाई या चीरफाड की मिथ्या चिकित्सा के कारण जोश में आए हुए मल पदार्थों को बाहर निकलने से रोक दिया जाता है।

आवश्यकता न होते हुए भी बच्चों के रोगों की हम अलग अलग चिकित्सा का पूर्ण वर्णन करेंगे, यद्यपि सभी रोगों का कारण एक होता है परन्तु भिन्न २ बालकों की चिकित्सा देश काल और रोगी की प्रकृति व बलाबल को देख कर करनी चाहिये, प्राकृतिक चिकित्सा मे भी साधारण बुद्धि से आवश्यकतानुसार हेर फेर करना ही पडता है।

छोटी चेचक या खसरा का इलाज

औषधि विज्ञान टीके के घातक रिवाज को फैला कर भी बालकों को नहीं बचा सका है। यदि छोटी चेचक या खसरा के कारणों को जान लिया जाय तो टीके की आवश्यकता नहीं रहती है और न इससे भय मानने की, वास्तव में तो अकसर माता के अस्वाभाविक जीवन के कारण आरम्भ से ही बालक

का शरीर मलपदार्थोंसे भर जाता है,उन्हीं मल पदार्थोंको बालक की प्रबल जीवन शक्ति खाल में होकर निकालने की कोशिश करती है इसलिये वास्तव में तो चेचक बालक के शरीर के लिये एक कष्ट प्रद किन्तु परम आरोग्यप्रद क्रिया है और इसमें भय की कोई बात नहीं है। आवश्यकता केवल इस बात की है कि नन्हे शरीर को प्रकृति के उद्देश्यानुसार रखा जावे।

बुखार का जो इलाज है वही चेचक का भी है और सभी प्रकार की चेचक में होने वाली गड़बड़ी बेचैनी, नींद न आना आदि उपद्रव बड़ी सरलता से मिटाये जा सकते हैं, जो खसरा आदि रोग सीधे सादे प्राकृतिक उपचारों से बड़ी सरलता से सफलता पूर्वक अच्छे होते हैं, उन्हीं के लिये प्रकृति से गिरने के कारण कितना कष्ट उठाते हैं। वैद्य डाक्टरों की कितनी गुलामी करते हैं कितना धन फिजूल पानी की तरह बहाते हैं और कितने सुन्दर बालक बेमौत मारे जाते हैं। मगर फिर भी हमारी आँखें खुलती ही नहीं।

छोटी चेचक के इलाज मे हमे खाल के छिद्रों को खोलने की कोशिश करनी चाहिए ताकि पसीना खूब आवे और मैल निकल जाय। साथ ही बढी हुई गरमी को ठंडी हवा के स्नान द्वारा अर्थात् बच्चे को कई बार हवा मे नंगा रखकर कम करने की कोशिश करनी चाहिये, इन उपायों से घबराहट व सुधार कम हो जायगी।

बहुधा आप देखेंगे कि ठंडी हवा या जल के पेड़ू स्नानों से चेचक न निकल कर,मल पदार्थ, पसीना मल-मूत्र द्वारा बाहर

निकाल दिए जायेंगे परन्तु ऐसा तभी हो सकता है जब कि चेचक या बुखार के पहले लक्षण उत्पन्न होते ही प्राकृतिक उपचार आरम्भ कर दिये जायें अन्यथा उपयुक्त समय निकल जाने के बाद मल पदार्थ खाल फोड़कर छोटी छोटी कुछ बड़ी फुन्सियों के द्वारा बाहर निकलने की कोशिश करें।

अकसर आपने देखा होगा कि चेचक की फुन्सियां जितनी अधिक उभरेंगी उतना ही डरकम रहेगा और चेचक के दाने न भरें तो बालक के प्राणो का भय पैदा हो जाता है अथवा अगर उस समय बालक की मृत्यु न हो तो वह किसी बडा और भयानक बीमारी में फँसकर कष्ट पाता है।

आजकल चेचक का कितने खराब ढग से इलाज किया जाता है,बीमार बालकों को हवा से दूर बन्द और अन्धेरे कमरे में परदे देकर रखा जाता है, उसे ताजा जल न पिलाया जाकर औटाया हुआ पानी थोडी मात्रा में पिलाया जाता है, दूध फल आदि अमृत तुल्य खुराक के बजाय, अनाज मीठा या दवा खिलाये जाते है, जिसमे मैल बाहर न निकलकर फेफड़े सूजकर बालक मर जाता है।

हर हालत में यह ध्यान रखना चाहिये कि जोश मे आये हुए विजातीय द्रव्य को स्वाभाविक उपायों द्वारा पेशाब पाखाना आदि के जरिये निकालने की कोशिश की जावे, दवा या घुट्टी देकर इसमें बाधा डालना बहुत बुरा है।

श्री युत लुई कुने का मत है कि चेचक के इलाज में बच्चे के शरीर पर ठडे जल का प्रयोग करना उत्तम है,उनका मत है कि

रोगी को इन्द्रियस्नान (Sir batd) व पेड़ूस्नान (Hip batdh) देना चाहिए इससे अन्दरूनी घबराहट व गरमी कम हो जायगी और हाजमा सुधर जायगा, दस्त और पेशाब खुलकर होगा और पसीना आवेगा, साथ ही बालक की मां को चाहिए कि चेचक निकने पर वह उससे दूर न हो, उनके पास सोवे इसमें भय का या छूत का कोई कारण नहीं है।

श्री जुस्ट के मतानुसार चेचक के लिये ठंडी और ताजी हवा में रोगी को रखना श्रेष्ठ इलाज है। बीमार के कमरे की खिड़कियां खुली रखना चाहिये ताकि ताजा हवा आती रहे मगर धूप स्नान के बाद बालक को पेड़ू स्नान भी दिया जावे गरमी में धूप स्नान सुबह थोड़ी देर दिया जावे और जाड़े में धूप स्नान अधिक देर और पेड़ू स्नान या इन्द्रिय स्नान बहुत देर देना उचित है। कब्ज होने पर हलका एनिमा देना चाहिये चिकित्सक उचित समझें तो पसीना लाने के लिए हलका सा स्टीम बाथ भी दे सकता है परन्तु बड़ी सावधानी रखना आवश्यक है और साथ ही पसीना लाने के बाद इन्द्रिय स्नान और पेड़ू स्नान भी देना चाहिये।

अगर बालक को कब्ज हो या मल मूत्र खुल कर न आवे तो पेट पर चिकनी मिट्टी की पट्टी बांधी जावे, पाखाना पेशाब खुल कर हो जायगा, मिट्टी की पट्टी में एक बड़ी भारी करामात यह भी है कि अगर भूले, दवा के इलाज के कारण बच्चे या बूढे का बुखार एक दम उतर जाय शीत सन्निपात हो जाय या

शरीर ठंडा पड़ जाय, प्राण संकट में पड़ जाय, किसी अन्य उपाय से पुनः बुखार न बन सके तो फौरन बार बार हमारी बताई विधियों से मिटी की पट्टी बांधनी चाहिये। मिट्टी की पट्टी से फिर बुखार बन जायगा और अगर चेचक अन्दर रह जाय या पूरी न भरे तो भी पेड़ू पर गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी बराबर बांधने से चेचक फिर उभर जायगी और बीमार के प्राण बच जायेंगे।

जिस खसरा में हर साल लाखों बच्चे मारे जाते हैं वहां खसरा केवल भाप स्नान, हवा स्नान, फलाहार, उपवास, एनिमा, पेड़ू स्नान, विश्राम आदि से बड़ी सरलता से अच्छा हो सकता है और बड़ी खूबी तो यह है कि इन उपचारों में कष्ट भी नहीं हैं। धन का खर्च भी नहीं हैं और प्राणों का भय भी नहीं है।

लाल बुखार का इलाज

यह बुखार बडा ही भयानक समझा जाता है और चूंकि औषधि विज्ञान बहुधा इन रोगों की चिकित्सा मे असफल रहता है इसलिये डाक्टर वैद्य लोग भी इस बीमारी से डरते हैं परन्तु इसके कारणों को समझने वाले प्राकृतिक चिकित्सक इस रोग को शीघ्र अच्छा कर लेते हैं।

यह बुखार बड़ों को भी होता है और बच्चों को भी। इसके लक्षण यह हैं कि शरीर के ऊपरी भाग गरदन छाती पेट

आदि वहुत लाल हो जाते हैं और बुखार बड़ी ही तेज होती है और रोगी को बड़ी जलन पीड़ा व बेचैनी होती है क्योंकि मल पदार्थों का संघर्षण बड़े जोरों का होता है और कान व आंखों में जलन व दर्द होता है।

यहाँ भी हमारी सहायता प्रकृति ही कर सकती है। औषधियां उल्टा प्रभाव डालती हैं। इसमें विधि पूर्वक रोगी के शिर को भाप देना चाहिये ताकि खाल के रौंधे हुये छिद्र खुल जावें और पसीना आ जावें। कभी कभी सारे शरीर को भी भाप देनी चाहिये ताकि विजातीय द्रव्य पसीने की राह बाहर निकल जावे।

यदि एक बार भाप देने से पसीना न निकले और पीड़ा व जलन न मिटे तो दो तीन बार भाप देना उचित है।

साथ ही रोगी का पेड़ू स्नान (Hip batdh) भी अवश्य दिया जावे मगर मौसम व रोगी की अवस्था का ध्यान अवश्य रखना चाहिए। प्राकृतिक जल स्नान से ऊपर की ओर जोश खाने वाला विजातीय द्रव्य पेशाब व पाखाने की राह निकाल दिया जाता है अर्थात् उसका मार्ग पलट दिया जाता है और बिना कष्ट के वह शरीर से बाहर किया जाता है।

इस बिमारी में अकसर यह होता है कि रोगी को कब्ज रहती है, मल खुश्क हो जाता है, भूख बन्द रहती है। इसके लिए यह जरूरी बात है कि आरम्भ से ही पेड़ू पर गीली चिकनी मिटी की पट्टी बांधी जावे। इससे आंतों की खुश्की व

गरमी दूर होकर हाजमा अच्छा रहेगा और दस्त साफ व पचकर लगेगा।

अगर दस्त और किसी प्रकार न लगे तो ज्वर के उतार होने पर हल्का सा एनिमा (Short enima) थोडे गरम पानी का दे देना चाहिये। इससे सूखी गांठें निकल जायेंगी और पेट साफ होने से बुखार का जोर जाता रहेगा और धीरे धीरे कम हो जायगा।

मगर आजकल प्रकृति के इन सीधे सीधे उपचारों की पूछ नहीं है। आजकल तो पूछ और इज्जत है बड़े २ आयुर्वेद विशारद वैद्यों की, ऊंची डिगरी वाले सर्जनों की और कीमती औजारों इन्जेकशनों व विलायती दवाइयों की, फिर उनसे ऐसे रोग चाहे घटने के बजाय बढ़ ही क्यों न जायें।

हमने ऐसे कई बालकों की चिकित्सा की हैं जिनको डाक्टर वैद्यों ने असाध्य करार दे दिया था और अनेक औषधि खा चुके थे। हमारे उपचार यह थे—भाप स्नान, पेड़ू का जल-स्नान ठण्डी हवा का स्नान, मिट्टी की पट्टी, हल का एनिमा, उपवास या फलों का रस पिलाना और पूर्ण विश्राम। आश्चर्य तो यह था कि हमने रोगियों को कोई भी दवा नहीं खिलाई। केवल उपरोक्त उपचारों से बीमार बड़ी जल्दी भले चंगे हो गये।

वास्तव में ऐसे रोगों मे बीमारो को हवा से दूर रखना, खाने को गरम या भारी चीजें देना, पानी औटाकर और

दवाइयां देना, उनके साथ भारी अन्याय करना है और इन्ह बातों से बीमारियां भयानक व प्राण घातक हो जाती हैं।

हमारी चिकित्सा प्रणाली ऐसे रोगों में सब से सफल इसीलिये होती है कि हम लोग रोग का सच्चा निदान करते हैं, शरीर की मांगें पूरी करते हैं और प्रकृति के कार्य में बाधा नहीं डालते।

बिना भूख लगे कभी बीमारों को भोजन नहीं देते, प्यास लगने पर ताजा पानी अवश्य पिलाते हैं, बीमार को साफ ताजा हवा में रखते हैं। उसको कपड़ों में बुरी तरह नही लादते, कोई दवा या काढा हम नहीं पिलाते। बस इन्हीं कारणों से बीमार हसते २ अच्छे हो जाते हैं और प्राकृतिक चिकित्सा के सच्चे हृदय से भक्त बन जाते हैं।

डिप्थीरिया

इस बीमारी में भी बहुत से बच्चे अकाल मारे जाते हैं और इसे भी मौत का बुलावा ही समझा जाता है। इस रोग में भी बुखार अवश्य रहता है मगर सब से भयानक बात तो यह है कि इसमें बीमार दम घुटकर मर जाता है। विजातीत द्रव्य का दबाव ऊपर की ओर होता है और कन्ठ गला फूल जाता है।

अगर इस बिमारी के आरम्भ होना ही उचित चिकित्सा न हो तो बहुधा श्वास रुक कर मृत्यु हो जाती है क्योंकि

विजातीय द्रव्य को शरीर के अन्य मार्गों द्वारा निकलने का अवसर नहीं दिया जाता है और वह गले में व कन्ठों में इकट्ठा होकर श्वास नालिकाओं को बन्द कर देता है और रोगी मर जाता है।

डाक्टर लोग इसके लिये बहुधा डिप्थेरिया एन्टी टाक्सिन (एक अंग्रेजी दवा) देते हैं परन्तु उन्हें बहुत ही कम सफलता मिलती है। बहुधा तो ऐसा हो जाता है कि इस दवा के प्रभाव से डिप्थेरिया रोग दब जाता है। रोगी अच्छा जान पड़ता है परन्तु शीघ्र हृदय की गति रुककर मर जाता है। इसका कारण यह है कि दवा ने विजातीय द्रव्य को रोगी के शरीर से बाहर न निकाल कर शरीर के अन्दर दवा दिया वह विजातीय द्रव्य और वह दवा दोनों शरीर में रह गये और हृदय पर उनका घातक प्रभाव व दवाव पड़ने से उसकी गति रुककर मृत्यु हो गई।

इस बीमारी के इलाज मे स्थानीय इलाज और समस्त शरीर का इलाज दोनों ही बहुत आवश्यक हैं।

जहां तक लेखक का अनुभव है स्थानीय इलाज इसके लिए श्रेष्ट यह है कि कन्ठ और गले को भाप दी जाय और पसीना लाया जाय। जब खूब पसीना आजाय तो पसीना पोंछ दिया जावे और दो चार गीली पानी की पट्टी गले व कन्ठ के चोतरफ गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी बांधी जावे। ऐसा कई बार करते रहने से गले व कन्ठ व गरदन में इकट्ठा हुआ

विजातीय द्रव्य बाहर निकल जायगा और बीमार अच्छा हो जायगा।

परन्तु सिर्फ यह इलाज काफी न होगा। हमें बीमारी की जड़ को मिटाना होगा और इसके लिए पेडू स्नान (hip bath) नियमानुसार दिया जाना चाहिए। साथ ही श्री लुईकुने के मतानुसार इन्द्रिय स्नान भी लाभदायक सिद्ध होगा। श्री एडाल्फ जुस्ट ने इस बारे में ठण्डी हवा के स्नान व पेडू पर गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी को गरम उपयोगी रामबाण उपाय बताया है।

इस बीमारी में भी अगर कब्ज बनी रहे तो अच्छी नहीं है इसलिए बुखार के उतार पर तथा दोषों के पाचन व मल के पचने के बाद अर्थात् एक दो दिन लंघन कराने के बाद एनिमा दिया जाना चाहिए। इससे कन्ठ व गरदन पर से विजातीय द्रव्य का दबाव बहुत कम हो जायगा।

बड़ी आंतों में दीर्घकालीन मल के सड़ने से ही यह बीमारी होती है। इसलिए दोषों के पाचन व मल के पचने के बाद अर्थात् एक दो दिन लंघन कराने के बाद अवश्य ही गरम पानी का एनिमा एक या दो बार दिया जाना चाहिए और ऐसा न करना भारी भूल है।

कई वैद्य या डाक्टर बन्धु इस सीधी व सच्ची चिकित्सा को न करके केवल रोगल के लक्षणों को दवाइयों से दबाने क

निरथक चेष्टा कर चुके हैं। पर यहाँ वे भूल करते हैं और उनकी ऐसी भूलों से रोगियों की मृत्यु हो जाती है।

यदि रोगों का सच्चा निदान कर लिया जावे और फिर प्रकृति के उद्देश्यों को ध्यान में रखकर उनकी चिकित्सा की जावे तो कोई वजह नहीं कि रोगी मर जावे। ईश्वर अथवा प्रकृति अकारण किसी को नहीं मारते और न अकारण किसी को बीमारी आती है।

रोग केवल प्रकृति के नियमो के उलंघन का अनिवार्य दण्ड है और इसका प्रतिकार दवा या चीरफाड़ नहीं है वल्कि प्रकृति के नियमों का पूर्ण रीति से पुन पालन करना ही सच्चा इलाज है और इस प्रकार प्रकृति के उद्देश्यों व शरीर की आवश्यकताओं को भली भांति समझ कर चिकित्सा की जावे तो शायद ही कभी रोगों मे मृत्यु आवेगी।

इस भयानक रोग में श्रीयुत हेनरी लिंडलाहर के मतानुसार सम्पूर्ण शरीर पर गीली चादर का प्रयोग बड़ा ही लाभदायक इलाज सावित हुआ है और उसमे श्वास रुकने का भय दूर होकर रोगी बच जाता है। इस महापुरुष ने हजारों डिप्थेरिया व अन्य रोगियों को उपवास, फलों का रस, एनिमा, गीलीचादर, हवा स्नान आदि से अच्छा करके चिकित्सकों को आश्चर्य में डाल दिया था।

यहां भी मैं साफ बता देना चाहता हूं कि अगर बीमार छोटा बच्चा है तो उसकी माँ को इस बीमारी में भी उसका

साथ व संसर्ग व स्पर्श छोड़ना नही चाहिये बल्कि हर समय छाया की भांति रोगी बालक के पास व साथ सोना उठना बैठना चाहिए। इससे बालक का तो बहुत ही लाभ होगा पर मा को कोई हानि नहीं होगी। मां के शरीर की गरमी से बालक को पसीना आकर रोग हल्का पड़ जायगा।

यदि स्त्रियों को प्राकृतिक चिकित्सा का ज्ञान आरम्भ से ही कराया जाय तो उनके जिगर के टुकड़ो को ऐसा घोर कष्ट न सहन करना पड़े और न ही इतनी परेशानियाँ उठानी पड़े क्योंकि रोग के पहिले लक्षण आरम्भ होते ही यदि लंघन, फलाहार, एनिमा, हवा स्नान, जल स्नान, विश्राम आदि के प्रयोग आरम्भ कर दिये जावें तो रोग भयानक व कठिन अवस्था को पहुँचने के पहिले ही सरलता से अच्छे हो जायँ और ससार से बहुत से झंझट रोना पीटना, गुलामी आदि दूर हो जावें।

यह ध्यान रखने की बात है कि रोगी बालक को भाप-स्नान उसी हालत में देना चाहिए जबकि उसे पसीना और तरह न आवे। साथ ही एनिमा तब ही देना चाहिये जब उसे पाखाना खुद न आवे। इसके सिवा उसे फलों का रस तभी देना चाहिये जब उसे भूख जोर की लगे अन्यथा नहीं। इन नियमों का उल्लंघन करना भारी भूल है।

अकसर लोग बीमार को बार बार झंझोड़ते हैं। कभी कुछ खाने को कहते हैं, कभी पिलाते हैं। यह वाहियात बात

है। बीमार को पूरा आराम चाहिये और जब वह स्वयं कुछ मांगे तभी उसे कुछ देना चाहिए।

मुझे बार बार यह बात दोहरानी पड़ती है चाहे बुखार कैसा ही हो, निमोनिया, मोतीभरा, मलेरिया, चेचक, डिप्थेरिया, रक्त ज्वर कुछ भी क्यों न हो—कारण सबका एक ही होता है, केवल बाह्य लक्षणों में भेद होता है इसलिए सच्चा मार्ग वही है कि इनको एक ही समझ कर उपचार किये जावें। डाक्टरी विद्या और आयुर्वेद की तरह हमें अलग नाम रखने की और अलग इलाज तजवीज करने की भूल न करनी चाहिये। अलग २ इलाज करने वाले धोका खाते हैं और अकसर असफल ही रहते हैं।

जिन देशों मे औषधि विज्ञान चरम सीमा को पहुँच गया था। वहीं पर श्री लुईकुन्ने, फादरनीष, श्री एडल्फजुस्ट, हेनरी लिंड लाहर कैलाग आदि महापुरुषों ने औषधि विज्ञान के खिलाफ घोर आन्दोलन किये और भयानक व असाध्य समझे जाने वाले रोगों को सीधे साधे प्राकृतिक उपचारों से अच्छा करके सिद्ध कर दिया कि प्राकृतिक चिकित्सा एक महान व श्रेष्ठ प्रणाली है।

इन महापुरुषों ने लाखों बालकों को चेचक, डिप्थेरिया आदि रोगों में मरने से बचा लिया। बिना किसी प्रकार की दवाइयां या इंजेक्शनों के, केवल नैसर्गिक उपचारों से रोग हटा कर संसार को प्राकृतिक चिकित्सा की महिमा दिखादी।

हजारों लाखों धन्यवाद के पत्र और रिपोर्टों से सिद्ध होता है कि उन्होंने संसार का कैसा उपकार किया। कैसा सरल मार्ग वे दिखला गये हैं।

स्वयं लेखक को यह दृढ विश्वास और पक्का निश्चय हजारों बार के अनुभव द्वारा हो चुका है कि डिप्थरिया आदि भयानक रोगों का इलाज यदि डाक्टर वैद्यों की दवाइयां व इन्जेक्शनों से न करके केवल भाप स्नान, पेडू स्नान, हवा स्नान उपवास, फलाहार, एनिमा, मिट्टी व पानी की पट्टियों व पूर्ण-विश्राम द्वारा किया जाय तो मृत्यु न होकर लाखों अमूल्य जानें बच जायँ और बहुत सी चिन्ताओं व खराबियों का नाम व निशान मिट जाय।

शीतला या माता (Smallpox)

शीतला (चेचक) कितने बालकों को हर साल भक्षण कर जाती है। कितने कुरूर हो जाते हैं? कितने के शरीर धब्बे और दागों से भर जाते हैं। इसका अन्दाजा लगाना हमारी शक्ति से बाहर है। परन्तु यहाँ भी कहना पडेगा कि रोग ऐसा भयानक नहीं है बल्कि इसका जो इलाज आजकल चल रहा है और रोकने के जो उपाय काम में लिये जा रहे हैं, वे भयानक हैं।

मैं पहिले बता चुका हूँ कि संसार के हरएक कार्य अकारण कभी नहीं होते। हरएक बात का पहिले कारण बनता है और

फिर कार्य आरम्भ होता है। भयानक समझा जाने वाला यह रोग शीतला भी शरीर स्थित मल पदार्थों को बलपूर्वक खोल फोड़कर बाहर निकालकर शरीर को निर्मल न नीरो। बनाने के लिये किया जाने वाला एक शारीरिक प्रयत्न मात्र है और कुछ भी नहीं।

इसलिये हमारी राय में इस तीव्र रोग निवारक कष्ट का हृदय से स्वागत करना चाहिये और इसे भयानक शत्रु समझ कर इसको दबाने की चेष्टा करना महामूर्खता है।

मैं पाठकों को दृढ़ विश्वास दिलाता हूं कि शीतला चेचक या अन्य तीव्र रोगों में कभी मृत्यु या हानि नहीं हो सकती। यदि हम प्रकृति के उद्देश्यों को समझकर शारीरिक आवश्यकताओं को पूरा करते रहें और औषधि आदि द्वारा प्रकृति की रोगनाशक चेष्टाओं में बाधा न डालें।

इतनी हानियां व असंख्य मृत्यु होने का कारण हमारा अन्ध विश्वास झूठे इलाज ही हैं कि लोग शीतला के रोगी को बुरी तरह कपड़ों से लगाकर बन्द घरों में परदे देकर रखते हैं। उन्हें अनेक गरम दवाइयां देते हैं और हानिकर वस्तुयें खाने को देते हैं और बिना भूख भी जबरन कुछ खाने को मजबूर करते हैं।

चेचक चूंकि बड़ा रोग है इसलिये यह जब शरीर पर . . . करता है तो अचानक कभी नहीं करता बल्कि जीव-

धारियों को अपने आक्रमण की पहिले से सूचना व स्पष्ट चेतावनी देता है। आरम्भ में ही शिर दुखना, अङ्गों में पीड़ा, बुखार का बढ़ना, भूख बन्द होना आदि लक्षणोंसे अच्छी तरह चेचक के आक्रमण की सूचना मिल जाती है।

इन लक्षणों के बाद बुखार धीरे धीरे बढने लगता है और पहले छोटे २ लाल लाल दाने निकलने लगते हैं और धीरे धीरे वे दाने बढ़कर फूले हुए मटर या बेर या छोटे बताशे के बराबर हो जाते हैं और इनमें पीप या मवाद भर जाती है। कहीं तो यह दाने अधिक जोरदार निकलते हैं और कहीं थोडे निकलते हैं। जहां विजातीय द्रव्य का उभार जादा हो वहां अधिक और जिस स्थान पर उभार कम हो वहां कम दाने निकलते हैं।

बहुधा समस्त शरीर में नाक, कान, आंख, मुंह, जीभ, पेट, इन्द्रिय, शिर आदि पर भी खूब ही दाने निकलते हैं और ऐसा बीमार बड़ा ही कष्ट झेलता है। चेचक आराम हो जाने के बाद उसके दाग भी शरीर पर रह जाते हैं और शरीर कुरूप-सा हो जाता है।

बस आपको यह मालूम होगया कि जिसके शरीर में जितनी गन्दगी अधिक होगी। उतनी ही उसे चेचक अधिक जोर की व बड निकलेगी और चेचक के बाद उसका शरीर अपने अन्दर भरी हुई गन्दगी के बहुत बड़े भाग को बाहर निकाल चुकने के बाद तरोताजा व स्वस्थ बन जायगा।

चेचक में भय उसी समय तक रहता है जब तक कि दाने भरते नहीं और दाने पूरे बढ़ने व भर जाने के बाद खतरा नहीं रहता और चेचक में मृत्यु तभी होती है जबकि झूठे इलाजों से जठराग्नि को धीमा बना दिया जाय और वह वेग से मल पदार्थों को बहार न निकाल सके। अथवा बुखार बिलकुल मन्द हो जाय और विष शरीर के अन्दर ही रहजाय। ऐसी हालत में यह माना जायगा कि मृत्यु चेचक से नहीं बल्कि झूठे इलाज से हुई है।

अन्य तीव्र रोगों की भांति शीत।। में बुखार ऊंचे दर्जे का होता है। रोगी को बडी भारी गरमी जलन व खुजली होती है। अकसर बच्चे शीतला के दानों को खोद लेते हैं और उनमें से खून निकलने लगता हैं और दाने अच्छे होने के बाद बड़े २ दाग शरीर पर हो जाते हैं।

यह खुजली रोकने के लिये बजाय सच्चे उपाय के झूठे उपाय किये जाते हैं और बेचारे रोगियो के हाथ बांध दियेजाते हैं। बीमारों का ईश्वर हीं मालिक है। परन्तु प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली बहुत उदार है। उसमें ब ी आसानी से भाप स्नान देकर पसीना लाया जाकर खुजली मिटा दी जाती है और ठडी हवा के स्नान व पेड़ू स्नान द्वारा शरीर की बढ़ी हुई गरमी को कम करके विजातीय द्रव्य के उफान को धीमा बनाया जाता है हर प्रकार के बुखार की गरमी अथवा विजातीय द्रव्य के उफान को हम ठन्डी हवा के स्नाना, मिट्ट की पट्टी, पेड़ू स्नान आदि

से कम करके रोगी को भारी संकट और प्राणों का नाश होने से बचा लेते हैं।

चिकित्सक को चाहिये कि शीतला रोग का इलाज बड़ी होशियारी से करे क्योंकि इस बीमारी में विजातीय द्रव्य का उभार व संघर्षण बड़ा जोरदार होता है मगर सावधानी से प्राकृतिक उपचार करने पर बिना जोखम के यह बीमारी बड़ी आसानी से अच्छी हो जायगी।

अलबत्ता अगर शरीर में मल पदार्थ आवश्यकता से अधिक भरे हुये हैं और जठराग्नि धीमी है और इलाज में काफी देर कर दी गई है और दवाइयाँ देकर बुखार दवा दिया गया है या खाने की बदपरहेजी हो गई है तो रोगी मृत्यु के मुंह में चला जायगा।

सब से बढिया उपाय तो यह है कि ऊपर बताये हुये चेचक के लक्षण प्रगट होते ही इलाज शुरू करके पोषण बन्द करके लंघन कराया जावे। कब्ज होने पर एनीमा दिया जावे और विधी पूर्वक हवा स्नान, जल स्नान व भाप स्नान के प्रयोग किये जावें। रोग को बढ़ने देना या प्रतीक्षा करना मूर्खता है।

प्रसिद्ध जर्मन चिकित्सक श्री लुईकुन्ने साहब का मत है कि हमें कभी रोग को छोटा न समझना चाहिये बल्कि शरीर में उसका आरम्भ होते ही गहरी सावधानी रखकर प्राकृतिक उपायों द्वारा शरीर से रोगों के कारण विजातीय द्रव्य को

बाहर निकाल देना चाहिये अन्यथा कभी भयानक रोग का हमला होगा और प्राणों के नाश की नौवत आ जायगी।

श्री लुईकुन्ने वर्षों पहले सूरत शकल देखकर लोगों को दावे के साथ यह बता देते थे कि इतने समय बाद अमुक रोग होगा और उसका यह परिणाम होगा। इतना ही नहीं, वे उस रोग के आक्रमण से बचने के उपाय भी बता देते थे जो सर्वथा सही साबित होते थे।

कूकर खांसी

मोतीझारा चेचक की भांति लोग इस बीमारी को प्राणघातक नहीं समझते फिर भी यह बीमारी बच्चों को बड़ा ही कष्ट देती है। और अकसर बच्चे इससे मर भी जाते हैं। "वैर का घर हांसी और रोग का घर खांसी।' यह कहावत झूठी नहीं है। शरीर में खांसी तभी होगी जबकि विजातीय द्रव्य फेफड़ों में मौजूद हो अन्यथा खांसी नहीं हो सकती। कुकर खांसी भी बच्चों को उसी हालत में होती है जबकि उनके शरीर मे मल· पदार्थ मौजूद हों और उनको निकालने का अवसर न मिला हो।

जिन बालकों को पखाना खुलकर आता है, पेशाब साफ होता है, पसीना ठीक आता है उनको खासी नही होती क्योंकि विजातीय द्रव्य इन मार्गों से बाहर निकलता रहता है मगर जब अग्नि मन्द हो और मल पदार्थ पसीना पेशाब और

पाखाने के जरिये वाहर न निकल सकें तो वे ऊपर की ओर दवाव डालते हैं और खांसी आरम्भ होती है।

अन्य रोगो की भांति कूकर खांसी को ठीक करने के लिए भी हमें वीमार वच्चे की सावधानी से चिकित्सा करनी चाहिए। औषधियों देने से और वीमार को पानी व हवा मे दूर रखने से खासी वड जाती है और रोगी मर जाता है।

पाखाना साफ लाने के लिए हल्का एनिमा देना चाहिए या पेट पर मिट्टी की पट्टी वाधनी चाहिए। रोगी को यथा शक्ति नगा रखना चाहिए ताकि त्वचा अपना काम करती रहे और उसे विना भूख कुछ खाने को न दिया जावे। भूख लगने पर कुछ फल या वकरी का दूध देना चाहिए।

वीमार को पसीना लाना निहायत जरूरी है इसके लिए धूप स्नान या भाप देना चाहिये और पेड़ू स्नान व हवा स्नान भी विधिपूर्वक दिये जावे। पेड़ू स्नान से खांसी इसलिए कम हो जायगा कि विजातीय द्रव्य जो फेफडों की ओर जा रहा है, वह मल मूत्र की राह निकल जायगा और खांसी मिट जायगी।

इसके सिवा प्राकृतिक उपायों से जठराग्नि प्रवल होकर नैसर्गिक उपायों से अर्थात् पाखाना पेशाव पसीना आदि के जरिये मल पदार्थ वाहर फेंक दिये जायेंगे और शरीर विजातीय द्रव्य से रहित होने पर खांसी सर्वथा मिट जायगी और वीमार अच्छा हो जायगा। इसके विपरीत अंग्रेजी देशी दवाइयों के

इलाज से या तो रोगी मर जायगा या खांसी मिट कर और कोई बड़ा रोग हो जायगा।

खांसी को दवाइयां देकर दवाने की चेष्टा करना ऐसा ही बुरा है जैसा कि घर में पड़े हुए कचरे को ढकने की कोशिश करना और बाहर फेंकने की कोशिश न करना, दुनियां में कैसे झूठे इलाज चल रहे हैं और उनसे कितने घर नष्ट हो रहे हैं बीमारी कुछ है इलाज कुछ हो रहा है, अफसोस तो इस बात का है कि रोगों के निदान करने का भी कष्ट नहीं किया जाता और हर कोई मनुष्य चिकित्सा करने लग जाता है।

सभी रोग (और खांसी भी) मल-पदार्थों के कुपति होने से होते हैं जैसा कि माधव निदान में स्पष्ट लिख दिया है कि "सर्वेंषा एव रोगाणां निदान कुपिता मल ।" फिर जब यह बात प्रकट है कि विजातीय द्रव्य के कोप से रोग होता है तो फिर क्यों न हम रोग के कारण विजातीय द्रव्य को शरीर से निकालने का यत्न करें ? इस उद्देश्य की पूर्ति औषधियों से नहीं बल्कि नैसर्गिक उपचारों से ही होगी।

साथ ही यह भी माना गया है कि बुखार सभी बीमारियों में मौजूद रहता है और जब तक ज्वर दूर न हो तब तक रोग को अच्छा हुआ कभी न समझना चाहिए। खांसी वाले मरीजों को भी अवश्य अन्दरूना बुखार रहा करती है, खांसी के साथ अक्सर बच्चों को उल्टी भी हो जाती है जिससे प्रकट होता है कि आमाशय में दोषों का संचय हो रहा है जिसके लिए

रोगी को लंघन बहुत आवश्यक है और यदि भूख लगे तो फल या दूध के सिवा कुछ भोजन न दिया जावे।

हमारे चिकित्सकबन्धु अनेक दवाइयों इन्जेक्शन आदि देकर इस रोग को चन्द्र दबाने की कोशिश करते हैं जो सर्वथा प्रकृति के नियमों के विरुद्ध है। हमने आखों देखा है कि दवा के इलाज में बीमार बच्चे बड़ा ही कष्ट पाते थे कभी २ उनके फेफड़ों में सूजन आ गई थी और कभी ऐसा भी देखने में आया है कि दवा खाकर बच्चे हर समय और नई बीमारियों में फस गये। प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा कूकर खांसी व अन्य रोगों को जो महान सफलतायें मिली हैं उनका वर्णन हम इस पुस्तक के अन्तिम पृष्ठों में विस्तार पूर्वक उदाहरण देकर करेंगे।

कंठ बेल या कंठ माला

बालकों की तेज बीमारियों का जिकर किया जा चुका है अब हम और कुछ रोगों का जिकर करते हैं। यद्यपि कंठ माला एक तेज बीमारी नहीं है। फिर भी यह दीर्घ व कष्ट साध्य रोग है और यह रोग भी दीर्घकाल की बदपरहेजियों का परिमाण हैं इस बीमारी में रोगी की जठराग्नि मन्द होती है और शरीर स्थित मल पदार्थों को बाहर फेंकने में असमर्थ होती है और अधिकांश मामलों में हमने देखा है कि यह रोग तब होता है कि जब बच्चों को किसी तेज बीमारी का गलत इलाज किया जावे अर्थात औषधियां देकर रोग दबाया जाता।

कंठ माला का रोगी बहुत ही उदास रहता है और उसका शरीर ऊपर से बहुत ठन्डा रहता है और अन्दर भयानक गर्मी भी रहती है। इसका कारण यह है कि रोगी के शरीर का रक्त संचार धीमा हो जाता है, उसकी नसें मल पदार्थों से भर कर उनमे साफ खून का दौरा नहीं होता और हृदय कमजोर होने के कारण खाल तक और दूर के स्थानों तक रक्त संचार नहीं कर सकता और खाल ठन्डी रहती है।

आयुर्वेद और एलोपैथी वाले दवाइयां देकर रोगी की दशाएं और भी निकृष्ट बना देते हैं और रोगी पहले से अधिक कष्ट पाता है और अन्त में क्षय रोग हो कर रोगी मर जाता है।

चिकित्सा को चाहिए कि इस रोग को मिटाने के लिए अन्दर दबे हुए बुखार को बाहर निकालने की कोशिश करें और जठराग्नि को प्रबल बना कर शरीर से विजातीय द्रव्य को बाहर निकाल दें।

सारांश यह कि बुखार लाने की कोशिश कर तभी सफलता मिल सकेगी, इस कार्य के लिए ठन्डा हवा का स्नान, पेडू पर मिट्टी की पिट्टी और पेडू स्नान व फलाहार श्रेष्ठ उपाय हैं। इन उपायों से जठराग्नि प्रबल हो जायगा, पाखाना पिशाब पसीना खूब आवेगा और अन्दर दबी हुई गरमी बुखार के जरिए निकलने लगेगी।

कंठ माला दीर्घ रोग है, इसलिए इलाज मे जल्दी न

करना चाहिए इसमें कई महीने लग सकते हैं एक वर्ष भी लग सकता है बीच २ में बुखार दस्त आदि उपद्रव हो सकते हैं परन्तु बराबर उपचार जारी रखने चाहिए।

कान बहना, पित्ती, हरे पीले दस्त, छाले आदि।

आजकल बच्चों को इतनी प्रकार की बीमारियां होती हैं उनका सब का अलग २ वर्णन करने से पुस्तक बहुत बड़ी बन जायगी इसलिए यहां संक्षेप से खास २ बीमारियों का कारण और चिकित्सा ही लिखूंगा।

रोग चाहे कुछ भी हो, कारण सब का एक होता है लक्षण जुदा होते हैं किसी बीमारी में गरमी अधिक होती है किसी में सरदी अधिक होती है, कोई बीमारी नई होती है कोई पुरानी, हर एक में शरीर अपने अन्दर जमे हुए मल पदार्थों को बाहर निकालने की कोशिश करता रहता है। भेद यही है कि तेज बीमारियों में रोग निवारक क्रियाएं अत्यन्त तेज व जोरदार होती हैं और उनके रोगी जल्द अच्छे हो जाते हैं या जल्द मर भी जाते हैं और पुरानी बीमारियों में शरीर की रोग निवारक चेष्टाएं धीमी कमजोर होती हैं और बीमार बड़ी देर में अच्छे होते हैं अथवा धीरे २ मृत्यु के मुंह में चले जाते हैं।

यह बात याद रखने की है कि पुरानी बीमारियां अधिकांश औषधि सेवन के कारण होती हैं क्योंकि दवाइयों के प्रभाव से शरीर की रोग निवारक चेष्टाओं को दबा दिया जाता है वास्तव में दवा का इलाज आरोग्य रक्षा के सिद्धान्तों के प्रतिकूल है और प्रकृति के उद्देश्यों के सर्वथा विरुद्ध है क्योंकि औषधियां शरीर स्थित मल पदार्थों को बाहर न निकाल कर अन्दर दबा देती हैं और इस प्रकार शरीर को भारी नुकसान पहुँचाती है, जो औषधियां शोधक (मल निवारक) बताई जाती हैं वे असमय में अपने मल पदार्थों को बाहर निकाल कर हृदय व पाचक अगों का नाश कर डालती है।

आजकल घर वाले और कोई चिकित्सक विशेषत डाक्टर बंधु रोगियों के पोषण या खुराक देने मे अक्सर भूलें करते हैं जिसका परिणाम बहुत बुरा होता है। जानवर इस नियम के इतने पक्के होते हैं कि बीमार होने पर स्वयं खाना पीना छोड़ देते हैं परन्तु मनुष्य समाज में यह अन्ध विश्वास घुसा हुआ है कि रोगी को बराबर कुछ न कुछ खिलाते ही रहना चाहिए वरना कमजोरी आ जायगी। पर यह एक बड़ी भयानक भूल है।

बीमारी में शरीर भोजन पचाने की क्रिया को बन्द कर देता है और अन्दरूनी सफाई में लगा रहता है इसलिए भूख बन्द हो जाती है, ऐसे समय कुछ खाने को देने से वह हर्गिज न पचेगा और सड़ने की क्रिया बढ़ेगी—बीमारी भयानक रूप

धारण कर लेगी, इसलिये सावधानी रखना चाहिये। केवल खूब भूख लगने पर ही हलके पदार्थ फल दूध आदि थोड़ी मात्रा में देने चाहिये।

बच्चों की बीमारियों में छूत का भय माना जाता है परन्तु इसकी असलियत को जान लेने के बाद छूत का कोई भय नहीं रहता—यदि किसी के शरीर में मल पदार्थ पहले से मौजूद हैं तो वह छूत के कारण या बिना छूत के भी बीमार हो सकता है परन्तु जिसके शरीर मे विजातीय द्रव्य ही नहीं है, उसे न कभी छूत से बिमारी हो सकती है और न स्वयं हो सकती है।

टीके की प्रथा

टीके की प्रथा इस सिद्धान्त को लेकर निकाली है गई कि इसका लिफ शरीर में प्रवेश होने के बाद शरीर की रोग निवारक शक्ति बहुत मन्द हो जाती है। उसकी शक्ति इतनी जाती रहती है कि बल पूर्वक तेज जोरदार बीमारी (Aent-ehealiug crisis) उत्पन्न करके शरीर को विजातीय द्रव्य के भार से रहित बनाने के सर्वथा अयोग्य हो जाती है और डाक्टरों को इस बात पर हर्ष होता हैं कि टीके के बाद चेचक नहीं निकली परन्तु वे इस बात को नहीं सोचते कि चेचक के टीके के प्रभाव से बाल शरीर की जठराग्नि सदा के लिए कमजोर होकर दीर्घ रोगों का शिकार बनी रहती है और टीके का लिफ शरीर को आजीवन दुखी बना देता है।

बाल रोगों पर औषधियों का प्रभाव

वर्तमान युग में स्त्री पुरुष तो औषधियों के घातक प्रभाव से दुखी हो ही रहे हैं। बेचारे बच्चे दवा रूपी जहर से बड़ी जल्द मारे जाते हैं या घोर कष्ट सहते हैं कितने काढ़े नुस्खे मिक्सचर नन्हे शरीर में बल पूर्वक उडेले जाते हैं—बालक दवाइयों के खिलाफ कैसा घोर आंदोलन करते हैं पर अज्ञानी घर वाले तो जबरन यह ज़हर पिला ही डालते हैं।

आरम्भ से ही घुंट्टियां, काढ़े, कुनीन, एन्टी फैब्रीन, मारफिया, यूनानी दवा—इश्तहारी दवाइयां देकर बालकों का जीवन नष्ट किया जाता है। इन दवाइयों का यह प्रभाव होता है कि बालकों की तीव्र जठराग्नि धीमी पड़ जाती है और उनके शरीर में विजातीय द्रव्य स्थाई रूप से रह जाता है।

औषधि सेवन के परिणाम स्वरूप अनेक व्याधियां उत्पन्न हो जाती हैं बदगोश्त, पागलपन, क्षय, लकवा, गठिया आदि रोग आ घेरते हैं और फिर इन रोगों का अच्छा होना महा कठिन व कभी, असंभव हो जाता है।

कितने खेद की बात है जो औषधियां शरीर पर ऐसा घातक प्रभाव डालती हैं, शरीर को इतना अधिक बीमार बनाती है—अकसर मृत्यु का कारण हो जाती हैं उन्हीं औषधियों को जन साधारण व डाक्टर वैद्य बन्धु हितकारी, आरोग्य का प्रधान साधन समझते हैं और उसका बड़े चाव

से सेवन किया जाता है और धनवान लोग भी देखा देखी मनुष्य जाति की इन परम शत्रु, आरोग्य नाशक, अतिहानिकर औषधियों को मुफ्त बाट कर संसार में रोग समूह की वृद्धि में पाप पूर्ण भाग ले रहे हैं।

आज कल रोज २ कितनी तरह की औषधियों का आविष्कार हो रहा है कितने प्रकार के इन्जेक्शन व चीर फाड़ के तरीके खोजे जाते हैं, इसका कोई अनुमान नहीं है फिर भी मनुष्य जाति का आरोग्य सुधरने के बजाय बड़ी तेजी से नष्ट होता जा रहा है और क्षय आदि नए २ रोग अपने भयानक मुख में लाखों प्राणियों को डाल रहे हैं और कोई भी औषधियां उनको बचाने में समर्थ नहीं हैं।

बालकों की बहुत सी बिमारियों के जवाबदार केवल उनके मा बाप होते हैं जिनके शरीर विजातीय द्रव्य से भरे होने के कारण उनका अंश बालक के शरीर में आ जाता है इसलिए हर एक समझदार मा बाप का धर्म है कि अपनी संतान को बीमारी अथवा अकाल मृत्यु से बचाने के लिए स्वाभाविक जीवन वितावें।

आज कल डाक्टरों ने जनता को एक झूंठे भ्रम में डाल रखा है। वे कहते हैं कि अगर घर में बच्चे को चेचक, हैजा, खसरा बुखार आदि रोग हो जायें तो उसके पास भी नहीं जाना चाहिए, दूर रहना चाहिए और छूतको दूर करने के लिए वे कई दवाइयां छिड़कते हैं, कई इन्जेक्शन लगाते हैं। हम

बहुधा देखते हैं कि कई नगरों में हैजा फैलने पर बाहर से आने वालों को हैजा का टीका लगाकर अन्दर जाने देते हैं। क्या खूब—हैजा, चेचक, खसरा, बुखार, इंफ्लुएंजा आदि रोगों की वृद्धि को रोकने का उनके पास कोई उपाय नहीं है और न वे उसका कोई सच्चा इलाज ही जानते हैं। केवल छुआ छूत में सारी शक्ति और विद्या लगाई जाती है।

हमने अकसर देखा है कि जिस खानदान में बालकों को चेचक, खसरा, डिप्थीरिया, हैजा हुआ वहां उनके मा बाप भाई बहिन उनके पास एक ही खाट पर बराबर सोते थे और कभी उनको छूत लगी, न कोई गडबड हुई। परन्तु इससे यह न समझ लेना चाहिए कि ऐसे रोगों के घर में या गांव में फैलने पर कोई सावधानी न रखी जावे।

सच्चा उपाय तो यह है कि घर में या गांव में ऐसे संक्रामक समझे जाने वाले रोगों के फैलने पर घर वालों को चाहिये कि कपडे साफ रखें—मकान व कपड़ों को धूप लगावे। घर मे गंदगी न रखें—एनिमा देकर पेट साफ रखें, बिना भूख लगे कुछ न खावे—भूख लगने पर दूध, फल, हरे शाक, सात्विक हल्का अन्न खावें—शुद्ध वायु में घूमें और जान बूझ कर सड़े घरों में या अधिक भयानक अथवा दुर्गन्धि युक्त रोगी का देर तक संसर्ग या स्पर्श न करे।

बच्चों की आरोग्य रक्षा कैसे संभव है ?

कहावत है कि सन्तान के लिये दुनियाँ काशी में जाकर प्राण भी छोड़ देती है सन्तान के लिए अनेक राजाओं ने घोर

तप किया था। वास्तव मे संसार में सबसे अनमोल व प्रिय वस्तु अगर कोई है तो सतान है। संतान इतनी प्यारी होती है कि लोग इसकी खातिर सर्वस्व, धन और प्राण भी निछावर कर डालते हैं।

परन्तु सतान इतनी प्यारी होने पर भी लोग उसके प्रति अपनी भारी जिम्मेदारी को नहीं समझते। उन्हे यह मालूम नहीं कि बालक की रक्षा, पालन पोषण, शिक्षा और आरोग्य रक्षा का सारा भार उन्हीं पर है।

सब से पहले माता को समझ लेना चाहिये कि उसकी भावीसंतान के प्रति वही जवाबदार है और गर्भ रहने के समय से ही उसे स्वाभाविक जीवन विताना चाहिए। गर्भकाल मे उसे लड़ाई, झगडों, ईर्षा द्वेष, चिंता व कुत्सित विचारों से परहेज रखना चाहिये और सभी विषय भोगों से दूर रहना चाहिए। साथ ही उमे अपना समय भगवान की भक्ति कथा सत्संग, धामिक कार्यों मे व हसने में व्यतीत करना चाहिये।

गर्भवती को चाहिये कि कपडे भा वह हल्के पतले हवादार और कम पहने। अगर वह ऐसा नहीं करती तो वह अपनी भावी सन्तान के साथ अन्याय करती है। मातायें यह ध्यान रखें कि यदि वे प्रकृति विरुद्ध जीवन बिताती है तो वे पैदा होने से पहले ही अपने बच्चों को बड़ी भारी हानि पहुँचा रही हैं।

पंसार मे जो इतने अल्पजीवी, कुरूप, जड़ बुद्धि व अग हीन वच्चे पैदा होकर मा बापों को रुलाया करते हैं इसका सारा दोप माता पिता पर है—यदि वे प्रकृति के नियमों का उल्लघन न करे तो उन्हे यह दुदिन व दुर्दशा देखनी न पड़े। बालक पैदा होते ही उसे रोशनी और हवा मे रखना चाहिये-जानवरों के बच्चे भी हवा व रोशनी में पैदा होते हैं। छोटे पौदे भी रोशनी और हवा में उगते हैं।

इसके सिवा बालक को पैदा होते ही शीघ्र ताजा कुंए के पानी से स्नान कराकर तुरन्त बदन पोंछ देना चाहिए ताकि उसके शरीर की गरमी व गन्दगी दूर होकर ताजगी आ जाय बालकों को आरम्भ से ही ताजा पानी से स्नान कराना चाहिए। गरम पानी केवल सख्त जाड़े में ही काम म लाया जावे वह भी साधारण गरम।

बालकों को यथा शक्ति नग्न रखिये—ईश्वर ने मनुष्य को नगा पैदा किया है जानवरों क बच्चे भी नंगे रहते हैं औ. इसी लिए नीरोग रहते हैं।

केवल सख्त जाड़े मे साधारण गरम कपड़े पहिनाए जा सकते हैं वह भी ढीले हों। आरम्भ से ही बच्चों को बाहर खुली हवा में रोशनी में रखना चाहिये ताकि वे चन्द्रमा की कला की भाँति बढ़ते रहे। नग्न रहने वाल बच्चे व्याधि रहित सुन्दर व दीर्घ जीवी रहेंगे और अधिक कपड़ों से लदने वाले बःमार कुरुप व अल्पजीवी देखे गए हैं।

आज कल बालक की मां का कमरा अंधेरा गंदा रहता है बच्चे को खूब ढक कर रखा जाता है और फिर यह आशा की जाती है कि बालक रोग रहित और दीर्घ जीवी बनेगा - हमने कई जगह देखा है कि बच्चों को दो दो तीन २ महीने घर से बाहर निकालते ही नहीं और अगर निकाला तो दुशाले व चादर से खूब ढक देते हैं कि हवा लगना बुरा है, आश्चर्य ! अगर हवा रोशनी से दूर रखने से हमारे बच्चे बीमार होकर मर जायें तो हमें आश्चर्य न करना चाहिए क्योंकि हम जिला-कर बच्चों को मार रहे हैं।

कई बच्चे रात दिन रोते रहते हैं कभी चैन नहीं लेते ! मां बाप इसका कारण ढूंढते रहते हैं, झाड़ फूकीं करते हैं वैद्य बुलाते हैं पर उन्हे पता नहीं कि यह भी अपराध उन्हीं का है बच्चों की इस शिकायत को दूर करने के लिए दवा या झाड़ा फूकी की कोई आवश्यकता नहीं है बल्कि उन्हें साफ ताजा हवा में बाहर रखिए—भारी व मोटे कपड़े इनके बदन से उतार कर फेंक दीजिए फिर आप देखेंगे कि उनका रोना चिल्लाना सब कहीं गायब हो जाता है।

अगर बच्चे को प्यास लगे तो पानी अवश्य पिलाते रहिये और कब्ज या पतले दस्त होने पर पेडू पर गीली पानी की पट्टी या मिट्टी बांध दें सबसे अधिक ध्यान देने की बात यह कि बच्चों को दवा या इंजेक्शन या टीका हरगिज न दिया जावे।

बच्चे की कुदरती खुराक उसकी मां का दूध है। अगर मा बीमार नहीं है और अगर गर्भ की हालत मे और प्रसव के बाद उसने दूध फल मेवा सात्विक अन्न शाक आदि खाए हैं और मसालों व चीनी से परहेज रखा है तो उसको काफी दूध और साफ दूध उतरेगा।

परन्तु अगर दवा या खराब खानपान से मा के दूध नहीं उतरता तो अच्छा तरीका यह है कि गाय या बकरी का कच्चा दूध पानी मिलाकर दिया जावे और कभी २ फलों के रस या बादाम का दूध भी देना चाहिए।

औटा कर दूध देना प्रकृति के नियमो के सर्वथा विरुद्ध है और ऐसे गरम किये हुये दूध से बच्चे कभी निरोग नहीं रह सकते। हम इस सिद्धान्त को कतई मानने को तैयार नहीं कि कच्चे दूध से रोग जन्तु होते हैं और गरम करने पर वे नष्ट हो जाते हैं, बल्कि हम यह मानते हैं कि गरम करने से दूध के गुण नष्ट हो जाते हैं और वह देर हजम हो जाता है।

कुछ बड़ा होने पर बालक को मेवा फल आदि स्वाभाविक पदार्थ खिलाने चाहिए। रोटी थोडी देनी चाहिये मिठाइयां अचार आदि से उनको परहेज कराना, चाहिये, यह याद रखिये वे ही बालक अति सुन्दर निरोग दीर्घ जीवी होंगे जिन्हें दूध फल मेवा शाक व सात्विक अनुत्तेजक अन्न खिलाया जायगा। वरना गन्दी खुराक मिठाई मसाले चाय आदि से तो शीघ्र रोग आ घेरते हैं और बच्चों का चरित्र बिगड़ जाता है।

यहां एक बात और बता देना ठीक होगा, बच्चे सदा ही धूल मिट्टी में बैठना और खेलना पसन्द करते हैं और पृथ्वी के संसर्ग से वे नीरोग बलवान् बने रहते हैं। परन्तु बहुत से लोग बालकों को मिट्टी में खेलने से मना करते हैं जो एक बड़ी भूल है और इससे बालकों के शरीर व मन पर घातक प्रभाव पड़ता है।

कई कारण ऐसे हैं कि घर वाले ही बच्चों को बीमार कर देते हैं। अकसर देखा गया हैं कि घर मे फलों को देख कर बच्चे उन पर टूट पड़ते हैं और उन्हें बडे चाव से खाते हैं परन्तु कई मा बाप उन्हें जबरदस्ती ऐसा करने से रोक देते है और बजाय फलों के मिठाई चाय बिस्कुट रोटी आदि खिलाते है और जब ऐसा करने से बच्चे बीमार हो जाते हैं तो वे वैद्य या डाक्टर को बुलाते हैं और फिर भी बेचारा बच्चा चिल्लाता है। दवाको थूक देता है. भाग जाता हैं परन्तु मांबाप जबरदस्ती उसे दवा पिलाते हैं अनेक प्रकार छल कपट दबाव से इच्छा के बरुद्ध बालकों को दवा की घंटी पिलाई जाती है और अकसर दवा के लिये इन्कार करने पर बच्चे को पाट भी दिया जाता है। कैसा भीषण अत्याचार है। अंध विश्वास की हद हो गई।

बेचारा बच्चा शीघ्र प्रकृति के साथ झगड़ कर ठंडी धरती में सदा के लिये सो जाता है! पिता और माता उसकी मृत्यु पर बिलख २ कर रोते हैं। मूर्ख लोगों! अब क्यों रोते हो? तुमने जान बूझ कर हाथों बालक की हत्या की है।

आजकल के माता पिताओं की एक बड़ी इच्छा यह रहती है कि वे संतान को मोटा ताजा फूला हुआ फफफस देखना चाहते हैं और इसके लिए वे उन्हें अनेक प्रकार की दवाइयां पिलाते हैं ! यह भी भूल हैं अधिक फूले गालों वाले बच्चे बीमार और अल्प जीवी देखे गये हैं। तोंद वाले बालक तो किसी काम के नहीं होते।

बालक और बालिकाओं को अत्यन्त सुन्दर पवित्रात्मा तेजस्वी निरोग दीर्घजीवी और उदार हृदय बनाने का संसार में यदि कोई सच्चा और एक मात्र उपाय है तो वह है केवल फलाहार अधपके फल, मेवा हरे शाक कच्चा दूध सात्विक अन्न। यह सभी खाने वाले बालक उपरोक्त गुणों की खान होते हैं।

इसके विरुद्ध खोमचा खानेवाले, बिस्कुट, चाय खाने वाले सुबह भारी नाश्ता करने वाले, छोटे रोगों में दवाइयाँ खाने वाले अधिक कपड़ों से लदे रहने वाले, गंदे घरों में रहने वाले, बालक कमजोर, बीमार, अल्पायु, दुश्चरित्र, भद्दी शकल के और ठस दिमाग देखे जाते हैं।

किसी भी देश या जाति को उन्नत बनाने के लिए यह आवश्यक है कि उसके भावी नागरिकों को उचित शिक्षा दी जाय पर भारत में हालत इस समय विपरीत है, सबसे बड़ी सख्ती और अन्याय जो बालकों के साथ किया जाता है, वह टीका लगाने की क्रिया है।

टीका के आविष्कर्ताओं ने यह आशा की थी कि इससे चेचक का प्रकोप कम होकर बालक कम मरेंगे परन्तु बात उल्टी हो रही है। टीके की प्रथा को वे लोग ही आदर की दृष्टि से देखते हैं जिन्हें प्रकृति और उनके उद्देश्यों का ज्ञान नहीं है। प्रकृति के उद्देश्यों को समझने वालों के लिए तो चीर फाड़, इंजेक्शन, दवाइयाँ और टीका सभी निरर्थक और अनावश्यक हैं।

प्रकृति वादी तो यह मानते हैं कि टीके से बालकों के शरीर की जठराग्नि निर्बल होकर शरीर मल पदार्थों को बाहर फेंकने के सर्वथा असमर्थ हो जाता है और इसी लिये शरीर अपनी सच्ची वृद्धि नहीं कर सकता और दीर्घ रोगों का शिकार बन जाता है। ईश्वर कभी वह समय भी लावेगा कि लोगों के दिमाग से टीके का भूत दूर होगा और फिर मनुष्य जाति इस भयानक भूल का सुधार करेगी। जो टीके का लिंफ निर्दोष गरीब जानवरों के खून से तैयार होता है और जिसके कारण बालक और बड़ों को अनेक भयानक रोगों का शिकार बनना पड़ता है, उसी टीके को लोग बड़ा अच्छा और बालकों के आरोग्य का प्रधान कारण समझते हैं। अंध विश्वास का हो तो ऐसा ही हो।

बड़ी खुशी की बात है कि बहुत सी जगह टीका इच्छानुसार लगवाने का कानून बना दिया है। केवल थोड़ी सी पिछड़ी हुई रियासतों में ही जबरन टीका लगाने का कानून बना हुआ है।

इच्छा के विरुद्ध राज्य के कानून के अनुसार यदि टीका लगवाना ही पड़ जया तो मां बाप को चाहिये कि फौरन टीके के स्थान पर गीली चिकनी मिट्टी की पट्टियां बार बार बांधी जावें ताकि लिम्फ रूपी विष जहर फेंक दिया जावे और को दूध, फल गेहूँ की रोटी हरे शाक दिये जावें और अगर मां का दूध पीता है तो मां परहेज से रहे। इस प्रकार टीका से होने वाला प्रभाव दूर होगा और हानि न होगी।

इसके सिवा डिप्थेरिया रोग में जो एन्टिटाक्सिन दिया जाता है, वह एक भयानक विष है और अव्वल तो इससे अधिकाश बालक मर जाते हैं और अगर कोई बच जाय तो उन्हें दीर्घ रोग, लकवा, गठिया, पागलपन, हृदय-रोग आदि हो जाते हैं। मैं पहिले कह चुका हुँ कि माता पिता को चाहिए कि वे प्रकृति के उद्देश्यों को समझने का यत्न करें। डिपथी-रिया, चेचक, मोतीझरा, निमोनियां, डिब्बा आदि होने पर औषधियां खिलाकर अपनी प्यारी सन्तान को नष्ट न करें बल्कि प्रकृति के सीधे साधे और कभी व्यर्थ न जाने वाले, सदा प्राण बचाने वाले उपचारों का आश्रय ले।

मैं हर एक माता पिता का विश्सवास दिलाता हूं कि बच्चों की बीमारियां प्रकृति के खेल हैं, शरीर की सफाई के प्रयत्न हैं और उनसे डरने की जरूरत नहीं है।

अगर बदपरहेजियों के कारण किसी बच्चे को कोई बीमारी, मोतीझरा, लाल बुखार, चेचक, निमोनियां, डिब्बा,

श्रेष्ठ है।

बालक को किसी प्रकार की दवा, घूटी, काढ़ा, अंगरेजी दवा आदि न दिये जावें। इसके सिवा कमरे की सभी खिड़कियां खुली रखी जावें और रोगी को नंगा करके कमरे में चारों बाहर टहलाया जावे या ज्यादा कमजोर हो तो चारपाई पर नंगा रखा जावे। उसके नीचे भारी मोटा बिस्तर या रजाई हो तो उसे हटा देना जरूरी है।

जितनी अधिक देर और अधिक बार नङ्गा रखेंगे उतनी ही जल्दी बीमारी हटेगी। जाड़े में रोगी को कम देर नंगा रखना चाहिये और गरमी में बहुत देर तक नंगा रखा जावे। अगर घर से बाहर खुली हवा में रखा जावे तो बड़ा सुन्दर है। सख्त जाड़े में तो कमरे में ही रखिए।

जाड़े में प्राकृतिक जल स्नान (Hid bath) या पेड़ू स्नान दो तीन मिनट दिया जावे अर्थात टब में बिठाकर कपड़े या हाथ से पेट और आंतों व इन्द्रिय को मल मलकर धोया जावे। पानी जाड़े में ताजा हो, अधिक ठन्डा न हो। परन्तु ध्यान रहे आग से किया हुआ गरम पानी और बरफ का ठन्डा पानी हरगिज काम में न लिए जावें अन्यथा हानि हो सकती है। इस रोग में पेट पर गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी बांधी जावे और पानी की पट्टी बांधी जाय।

बालक रोगी को प्यास लगने पर औटाया जल हरगिज नहीं पिलाना चाहिये, यह निरा अन्ध विश्वास और ढकोसला है। उसे साफ ताजा पानी इच्छानुसार पिलाएँ। बीमारी में भोजन का सबसे अधिक ख्याल रखना चाहिये। जब तक बुखार तेज रहे अथवा जब तक भूख न लगे, हरगिज कुछ भी खानेको न दिया जावे। इससे बाद बुखार अच्छी तरह उतरने पर उसे थोड़ा दूध अथवा फल या मेवा देना चाहिये। भारी चीज या दवा दोनों ही से सख्त परहेज रखना चाहिये।

रोगी बालक को बीमारी में आराम करने देना चाहिये। जरा शक्ति आने पर उसे बाहर जाने दिया जावे। इन प्रयोगों से अत्यन्त भयानक साक्षात् मृत्यु का मुख समझे जाने वाले रोग भी बड़ी सरलता से अवश्य अच्छे हो जायेंगे और पहिले से अधिक प्रसन्न और तेजस्वी नजर आवेंगे। क्योंकि प्रकृति के इन सच्चे उपचारों ने इस नन्हें शरीर को पुनः निर्मल व नीरोग बना दिया है।

इसके विपरीत जहां आचरण होता है वहां की दुर्दशा का कोई ठिकाना नहीं है। जहां बच्चे अनाप शनाप खाते हैं, बीमार होने पर दवाइयां खाते हैं, गन्दे घरों में पड़े रहते हैं वहां सदा ही रोना कलपना लगा रहता है। कई बालक अक्सर बीड़ी सिगरेट पीने लगाते हैं। कई कई बड़े होकर सुरा पान करने लगते हैं और इस प्रकार उनका पतन होकर जीवन कष्टमय हो जाता है।

मैं पहिले कह चुका हूँ कि आज कल नवयुवकों और स्कूल की बालिकाओं में जो खराब आदतें, दुराचार, नैतिक पतन देखे जाते हैं, उनका कारण हमारा अस्वाभाविक और शहरी जीवन ही है। प्राचीनकाल में ऐसी बातें इसलिये देखने में नहीं आती थी कि लोग सात्यिक व ग्रामीण जीवन विताते थे।

इन घृणित वासनाओं के शिकार होकर अनेक युवक और युवतियां नष्ट हो जाते हैं। हस्त-मैथुन आदि अति घृणित काम चेष्टाओं से अपनी सन्तान को बचाना हर एक माता पिता का प्रधान कर्तव्य है मगर शारीरिक दण्ड इसकी रोक करने में असमर्थ साबित हो चुका है। केवल प्राकृतिक के उपचारों द्वारा यह आदत छुड़ाई जा सकती है। इन घृणित काम चेष्टाओं (हस्त मैथुन) की हानियां कहने में नहीं आ सकती। ऐसे लड़कों का जीवन भार स्वरूप होकर वे नपुन्सक तथा तेज-हीन हो जाते हैं। लड़के और लड़कियां दोनों ही प्रकृति विरुद्ध भोजन के कारण दुराचारी, बुरी आदतों के शिकार होकर अपने हाथों अपने जीवन का नाश करते हैं।

मैं बार २ कहता हूँ कि बालकों को खुली हवा में व्यायाम करना बड़ा ही अच्छा है और साथ ही अधिक कपड़े पहिनाना बहुत ही बुरा है। भारी जूते, मोटे तंग कपड़े, रुई की बन्डियां इनके शरीर को कमजोर और बीमार बना देते हैं।

वर्तमान शिक्षा के बारे में यहां कुछ प्रकाश डालना अति आवश्यक है। बालकों की पढ़ाई के अधिक चिन्ता होती है

इसलिये वे घोर परिश्रम करते हैं। शीघ्र बी० ए० एम० ए० की डिगरी प्राप्त करना चाहते हैं। यद्यपि शिक्षा प्राप्त करना अत्यन्त आवश्यक है परन्तु अपनी शक्ति से अधिक मानसिक परिश्रम करने से लड़कों का स्वास्थ्य बहुत गिर जाता है।

इस के सिवा हम देखते हैं, कि आज कल के कालेजों के युवक और युवतियाँ अकसर बड़े चालाक होते हैं बहुत से तो लड़ाकू दुर्व्यसनी और दुराचारी बन जाते हैं। उनमें सच्चा स्नेह ईश्वर भक्ति, धर्माचरण आदि गुणों का अभाव हो जाता है और कई नास्तिक बन जाते हैं।

हमारी शिक्षा में एक बड़ी भारी त्रुटि और भी है। हमारे स्कूल कालेजों और कन्या पाठशालाओं मे शरीर रक्षा की शिक्षा का लगभग अभाव है जिसका परिणाम यह होता कि आरम्भ से ही छोटी छोटी शिकायतों के लिए भी उन्हें दवा और डाक्टर का मुँह ताकना पड़ता है।

लड़का बी० ए० एम० ए० पास करके आता है। लड़की रत्न, विदुषी, मैट्रिक पास करके आती है—वे दोनों काफी शिक्षा प्राप्त करके आते हैं परन्तु अपने शरीर की रक्षा वे नहीं कर सकते। शिर दर्द, पेट दर्द, साधारण बुखार में भी पास के दवाखाने पर ही निर्भर रहते हैं। ऐसी शिक्षा किस काम की है जिसमें जीवन के सब से बड़े धन, सब से बड़े सुख आरोग्य के विषय में कुछ नहीं सिखाया जाता। ठीक भी है, हमारी

कुछ बच्चों के रोगों में प्राकृतिक चिकित्सा की धैर्यजनक सफलतायें।

डिप्थीरिया

१० वर्षीय बालक को डिप्थेरिया रोग होगया था, उस लड़के को भाप स्नान दिया गया, एक बेंत की बनी चारपाई पर लिटा कर नीचे अंगीठी में खौलता हुआ पानी रखा गया, भाप बालक के शरीर से दो बालिश्त नीचे से आता था। शरीर का कंबल से उढ़ाया गया था ताकि भाप बाहर न निकले, पांच दस मिनट अच्छी भाप लगने पर उसे पसीना आ गया, इसके बाद उसे पेड़ू का जल स्नान दिया गया, इससे गरमी दूर होकर उसे काफी शान्ति मिली।

बुखार दूर करने के लिये उसे थोड़ी २ देर इन्द्रिय स्नान भी ताजा पानी से कराए गए, बालक का कमरा खुला रहता था, खिड़कियां खुली रखी जाती थी ताकि साफ ताजा हवा अन्दर जा सके, बार २ के स्नानों से बुखार शीघ्र उतर गया, शीघ्र ही इन उपायों से ठीक हो गया कोई दवा नहीं लेनी पड़ी।

शीतला चेचक

एक परिवार में एक साथ दो बालकों के चेचक निकली घर वाले बड़ी चिन्ता में पड़ गये और यह सोचने लगे कि इस भयानक रोग से कैसे छुटकारा मिले। उन्होंने श्री कुन्हे साहब

से राय पूछी उनकी राय यह थी कि बालकों को भाप के स्नान और पेडू के स्नान दिये जायं, स्वाभाविक भोजन दिया जाय, हालत बालकों की खराब थी। खाल पर दाने बहुत घने थे और उन्हे अन्धेरे कमरे में रख छोड़ा था, केवल थोड़े भाप स्नानों और पेडू स्नानों से बडा लाभ हुआ, बुखार कम हो गया और दाने भर कर सूख कर खाल उतरने लगी थी।

कमरा भी खुला रखा गया और कुछ हलके फल खाने को दिये गये, इन प्रयोगों से बालक शीघ्र अच्छी हो गये और रोग के सभी चिन्ह गायब हो गये थे। [illegible] आश्चर्य की बात यह भी हुई कि जिस प्रकार सभी बालकों के चेचक के दाग रह जाते हैं, उस से विपरीत इस मामले में बात हुई, बालकों के शरीर पर कोई अन्य घातक प्रभाव नहीं पड़ा।

इन बालकों को टीका लग चुका था पर और घर वाले यह समझ रहे थे कि चेचक अब न निकलेगी, चेचक का कुछ और ही कारण होता है और इलाज कुछ और किया जाता है फिर यह कैसे संभव हैं कि सफलता मिले।

काली खांसी या कूकर खांसी

एक परिवार में एक लड़के को काली खांसी हो गई। बच्चे की हालत खराब हो गई और वह खाना कुछ न खा सकता था, बच्चे को धूप स्नान, प्राकृतिक जल स्नान दिये गये और फलों पर रखा। इन प्रयोगों से बालक शीघ्र अच्छा हो गया, उस की मां को हानि नहीं हुई।

कंठ माला (Srofula)

एक लड़के को यह रोग हुआ और वह लड़का इससे बड़ा दुखी व परेशान था। वह अच्छी तरह चल फिर नहीं सकता था, उसका चेहरा उदास व शरीर सूखा था, बहुत से डाक्टरी वैद्यक इलाज बेकार हो चुके थे, जो भी दवा के प्रयोग किये गए थे वे अकसर लाभदायक न होकर उल्टा प्रभाव पड़ता था, बिजली आदि के प्रयोग भी बालक को आरोग्य प्रदान करने में निरर्थक सिद्ध हो चुके थे, इससे यह समझ लेना चाहिये कि डाक्टर वैद्यों को इस रोग का इलाज मालूम न था उन लोगों ने केवल रोग के बाहरी लक्षणों को दबाने की कोशिश की थी, उन्होंने यह समझने का कष्ट नहीं किया कि बालक की जठराग्नि धीमी है, पाचन क्रिया ठीक नहीं होती और शरीर में विजातीय द्रव्य काफी मात्रा में मौजूद है।

प्राकृतिक उपचार हवा स्नान, भाप स्नान, जल स्नान स्वाभाविक आहार से शीघ्र ही पाचन शक्ति में सुधार होने लगा और बालक को बड़ी शान्ति मिली।

उसकी गुमड़ियां धीरे २ कम होती गई, शरीर में नवीन शुद्ध रक्त का संचार होने लगा, शरीर में बल आ गया और वह चलने फिरने लगा, विजातीय द्रव्य शरीर से निकल जाने के कारण उसका शिर जो पहले बड़ा था कुछ छोटा हो गया और शरीर का वर्ण भी ठीक हो गया।

इसी प्रकार और भी कई कंठमाला के रोगियों को केवल मिट्टी की पट्टी हवा स्नान, शुद्ध वायु सेवन, दूध व फलों का आहार, धूप स्नान आदि से आश्चर्यजनक रीति से आराम हो चुका है।

बच्चों के मोतीझारा (निकाला) का

शानदार इलाज

इस भयानक रोग में अनेक बालक महान कष्ट झेल कर मृत्यु के मुख में चले जाते हैं, हमें अत्यन्त खेद के साथ लिखना पड़ता है कि प्राकृतिक चिकित्सा जैसे श्रेष्ठ भय रहित सरल व शर्तिया इलाज को छोड़कर लोग मोतीझारा के अनेक झूंठे खर्चीले भयानक और गलत इलाज करते हैं, परिणाम यह होता है कि जो बीमार अच्छे होने चाहिये, वे मौत के मुंह में चले जाते हैं।

लेखक ने एक बार नहीं हजारों बार यह अनुभव किया है कि इस रोग को मिटाने के लिये किसी दवा की, काढ़े की, झाड़ा फूंकी या वैज्ञानिक चिकित्सा की आवश्यकता नहीं है बल्कि इस प्रकार के अर्थात् दवाइयों के इलाज से इस रोग में उल्टी खराबियां पैदा होती हैं।

क नामक लड़के को मोतीझारा हो गया, पहले साधारण बुखार हुआ था और एक दो दिन के लंघन से वह दूर हो गया परन्तु घर वालों की लापरवाही के कारण

कर लिया पक्की चीजें मिठाई पूरी खाली, और बुखार बढ़ कर मोतीझारा के रूप में बदल गया और उसके शरीर मे सफेद मोती सरीखे दाने निकल आये।

इस बालक के भाग्य अच्छे थे कि माता पिता कट्टर प्रकृति-वादी थे, इसलिये इस बालक को किसी प्रकार की दवा घूटी या काढ़ा नहीं दिये गये और न कोई झाड़ा फूंकी की गई।

बालक को बुखार बड़ा तेज था और वह कई बार बहकता था, प्रलाप (सर साम) हो जाता था परन्तु ठंडी हवा के नग्न स्नानों से तत्क्षण शान्ति होकर प्रलाप बन्द होजाता था। बालक कब्ज था इसलिये दोषों के पाचन होने के बाद बुखार कुछ हलका होने पर गरम पानी का एनिमा दिया गया जिससे काफी मल पेट से बाहर निकला और लड़के को शान्ति मिली।

बालक का भोजन पहले कुछ दिन बन्द रहा, ज्वर हल्का होने पर कुछ भूख लगने पर आधा चमचा दूध पानी भी देते रहे या मुनका का रस या थोड़ा फलों का रस दिया गया, बालक का कमरा हवादार था, खिड़कियां खुली हुई रहती थी, उसका बिस्तर हलकी पतली दरी व चादर था और उसे सदा ताजा कुये का पानी पीने को दिया गया और जितनी प्यास लगती थी पानी बराबर दिया जाता था, वस्त्र हलके पतले

इन प्रयोगों से धीरे २ बालक का मोतीझरा ढल गया बुखार उतर गया। मल पदार्थ पच कर शरीर से बिलकुल बाहर निकल गये।

बालक बीमारी के कारण बहुत ही दुबला पतला और कमजोर हो गया था परन्तु उसका हृदय अत्यन्त प्रसन्न था और विजातीय द्रव्य के एक बड़े भार से मुक्त हो गया था धीरे २ दूध और फलों के आहार से और कुछ दिनों बाद थोड़ा लूखा फुलका मूंग की दाल लेने से बालक का वजन पहले जितना हो गया परन्तु उसकी प्रसन्नता व उत्साह पहले से चौगुनी हो गई इस इलाज मे सिर्फ १) खर्च हुआ था। यह भी फल आदि के लिये।

यह तो आपको प्राकृतिक चिकित्सा की महिमा सुनाई गई है जो कितने बालकों के प्राण बचाती है, कितने घरों को नष्ट होने से बचाती है, अब हम दवा के झूठे इलाज के उदाहरण आपके सामने रखते है ताकि इनकी तुलना की जा सके।

इसी बालक के दो साथी भी उसी दौरान में बीमार पडे और दोनों को मोतीझरा निकला। एक बालक जो धनी परिवार का था उसके इलाज के लिये डाक्टर और वैद्य बुलाए गये कई कीमती दवाइयां दी गई—राम राम करके बड़ी कठिनाई से काफी धन खर्च करने पर बालक के प्राण बचाए जा सके, दौड़ धूप बहुत ही अधिक रही और जब तक बाल[illegible] बीमार रहा

घर वाले घोर चिन्ता सागर में डूबे रहे—सैकड़ों रुपये खर्च हो गये।

दूसरा बालक जो बीमार था, वह एक बन्द और अन्धेरे कमरे में रखा गया, उसके इलाज में आयुर्वेदोक्त औषधियों का व्यवहार किया गया—नए नए वैद्य बुलाए, नई २ दवाइयां बदली गई—दान पुन्य किये गये।

एक आश्चर्य की बात यह थी कि बच्चे को ताजा पानी न दिया जाकर औटाकर ठंडा किया पानी दिया जाता था और वह भी इतना सा कि प्यास आधी भी न बुझे, भोजन में भी दाल का पानी खिचड़ी सूखी रोटी आदि थोड़ी दी जाती थी, बालक बार बार ठंडा पानी, ठंडी हवा और फलों का रस की इच्छा प्रगट करता था परन्तु मोह वश अज्ञानी घर वाले उसकी एक न सुनते थे।

इसका परिणाम भयानक हुआ, बालक का रोग दिन दिन बढ़ता गया और इसी रोग में घर वालों को और औषधि विज्ञान को वध। सही इलाज न जानने वाले स्वार्थी वैद्यों को श्राप देता हुआ सदा के लिए वह ठन्डी धरती में सो गया और उसकी आत्मा आज भी औषधि विज्ञान के झूठे इलाज को लाखों बददुआएँ दे रही है। यह दवा के इलाज की महिमा है।

टांसिल व गले की गिल्टियां और फोड़े

हमने अनेक बालक व बड़ों की गले की गिल्टियां टांसिल आदि बड़ी सरलता से बिना किसी चीर फाड़ के केवल

प्राकृतिक उपचारों से ठीक किये गये हैं, कई मामले इतने बढ़े हुए थे कि डाक्टर वैद्यों ने राय दी थी कि शस्त्र किया करना आवश्यक है अन्यथा भारी भय हो जायगा।

एक लड़की के गरदन में बांई ओर गिल्टी में सूजन हो गई इस लड़की को बराबर स्टीम बाथ और पेडू स्नान दिए जाते थे और कब्ज दूर करने के लिए एनिमा हर दूसरे दिन गरम पानी से दिया जाता था। गिल्टी के फोड़े पर दिन में तीन बार मिट्टी की पट्टियां बांधी जाती थी—पहले फोड़ा लाल हो गया और फिर गरम पानी के सेक और मिटी की पट्टियों के कारण उसका मुंह पोला हो गया और वह फूट कर मवाद आने लगी।

शीघ्र ही फलाहार, मिट्टी की पट्टी आदि प्रयोगों से फोड़ा बड़ी जल्दी ठीक हो कर घाव भर गया और लड़की सर्वथा निरोग हो गई।

डिप्थीरिया

डिप्थेरिया के रोगों में अनेक बार ऐसी आश्चर्य जनक सफलताएं हमें मिली है जो और कोई चिकित्सा-प्रणाली में नहीं मिलती।

एक बार एक लड़की को भयानक डिप्थेरिया हो गया—लड़की को बड़ी तेज बुखार थी डाक्टरों के इलाज से इसे

फायदा न हुआ। एक तरफ से गला काफी सूज गया था और भीतर की तरफ लाल दुर्गन्धि युक्त व कुछ रंगीन हो गई थी और दम घुटने का डर हो रहा था। डाक्टर की राय थी कि अस्पताल में लाकर फौरन आपरेशन कराया जावे परन्तु लड़की के भाग्य अच्छे थे, उसके घर वालों ने चीर फाड़ कराने से इन्कार कर दिया और प्राकृतिक उपचार किये।

जल के पेडू स्नान इन्द्रिय स्नान काफी देर तक बार बार देते रहने से सूजन और बुखार कुछ कम हो गया और पसीना भी खूब आने लग गया, लड़की को साफ ताजा हवा में रखा गया, जल्दी ही सूजन व बुखार अच्छी हो गई, पहले उसे लघन कराया फिर फलों का रस दिया गया। बाद में कुछ दूध और फिर कई दिनों बाद कुछ रोटी आरम्भ की गई।

इन प्रयोगों से पूरा आराम हो गया, और लड़की पहले से अधिक भली चंगी मालूम देती था, अगर चीर फाड़ या दवा का इलाज होता तो शायद बेचारी लड़की नहीं बचती।

लाल बुखार, गले की सूजन आदि

एक बार प्राकृतिक चिकित्सालय में एक आठ बरस के बालक का इलाज के लिये लाया गया, पहले वह बालक तन्दुरस्त रहता था मगर चेचक का टीका लगाने के बाद उसका स्वास्थ्य खराब रहने लगा, एक बार उसे तेज बुखार हुआ था। मगर हम बुखार को दवाइयां देकर अन्दर दबा दिया

गया था और शरीर का वह विजातीय द्रव्य जो बुखार के जरिये बाहर निकलने वाला था, शरीर के अन्दर ही रह गया।

इसका परिणाम यह हुआ कि बालक कमजोर हो गया और हमेशा बीमार रहने लगा और दवाइयों के कुप्रभाव के कारण बालक का हाजमा बिलकुल बिगड़ गया, खान पान की पूरी निगरानी न रहने के कारण बालक को कुछ समय गठिया हो गई, और अन्य इलाजों से निराश होने पर उसे प्राकृतिक चिकित्सालय में लायागया।

यहां भी प्राकृति ने इस बीमार को आरोग्य प्रदान करने में देर नहीं की और स्वाभाविक उपचारों के कारण पुराने दबे हुए रोग और विजातीय द्रव्य बाहर आना शुरू हो गया, साथ ही शरीर ने अपने अन्दर छिपे हुये दवाइयों के जहर को बाहर फेंकना आरम्भ कर दिया।

उस बालक को बड़ा ही सड़ा हुआ पाखाना और गंदा पेशाब आया और पसीना भी खूब निकला, जल्दी ही यह बच्चा भला चगा हो गया।

कष्ट प्रद कूकर खांसी

एक बालक को काली खांसी (Whoopiur Cough) हो गई थी, जब दवाइयों से रोग बढ़ने लगा तो घर वालों को प्राकृतिक चिकित्सा कराने की सूझी। पहला इलाज जो किया गया। वह यह था कि बालक की माँ को काफी देर उसके पास

मुटापा बादीपन का इलाज

सभी जानते हैं कि मुटापा-बादीपन कैसा दु साध्य दुखदाई रोग है। सच पूछा जाय तो जरूरत से ज्यादा मोटे आदमी का जीवन भार स्वरूप ही होता है। स्त्री हो या पुरुष अधिक मोटे व्यक्ति को खाने पीने चलने दौडने सोने उठने बैठने आदि में भारी कठिनाइयों का सामना करना पडता है। यहां तक कि मोटे फस्फस व्यक्तियों की हर जगह मजाक उडाई जाती है—साराश मोटे स्त्री पुरुष को अनेक दीर्घ रोग आ घेरते हैं दमा श्वास गठिया हृदय आदि रोगहो जाते हैं और जीवन की दौड़धूपमें वे सब से पीछे हुए रहते हैं। मोटे स्त्री पुरुष अल्पायु होते हैं और नाना प्रकार के रोगों से घिरे रहते हैं। अकसर मोटे लोग हार्ट फेल से मर जाते हैं ऐसे दुख दाई रोग मुटापा को दूर करने के लिए डाक्टरी व वैद्यक विद्या या हिकमत मे कोई सच्चा इलाज नहीं है। केवल प्राकृतिक उपचार लंघन, एनिमा, फलाहार शाकाहार, दुग्ध कल्प, व्यायाम, धूपस्नान, हवास्नान, जल व मिट्टी के प्रयोगों से ही पुरानी चरवी घुलाकर स्थाई रूप से मुटापा दूर किया जा सकता है और हमेशा के लिए आगे चरबी बनना बन्द कर दिया जाता है। अनेक मोटे फस्फस रोगी हमारे इलाज से स्थाई रूप से सुन्दर स्वस्थ सुडौल बनाए जा चुके हैं। इसलिये मोटे फस्फस बादीपन वाले रोगियों से हमारा अनुरोध है कि प्राकृतिक चिकित्सा की परीक्षा करके अपना शरीर सुधारें—घर बैठे राय पूछने की फीस १०) बुलाने की फीस २५) रोजाना व खरचा—अलग।

डाक्टर युगल किशोर चौधरी अग्रवाल N. D.

पो० नीम का थाना (जैपुर)

दमा [श्वास रोग] सी.

लोगों का ख्याल है कि दमा दम के साथ जाता है और जड़ से कभी अच्छा नहीं होता-वास्तव में डाक्टर वैद्य हकीम भी इस रोग पर अपने अपने प्रयोग दवा इन्जेक्शन जड़ी बूटी करके हार गए दवाइयों से कुछ दिन के लिए श्वास बन्द हो जाता है लेकिन ज्यों ही दवा का असर खतम हुआ कि फिर श्वास अधिक जोरों से उठने लग जाता है-दमा का रोगी जो कुछ खाता है उसका शुद्ध रक्त नहीं बनता बल्कि कफ बनता है और वह कफ फेफड़ों में आकर इकट्ठा रहता है और प्रकृतिक उस कफ को खांसी के साथ निकालने का प्रयत्न करती है इसे दमा श्वास कहते हैं—श्वास लेने में कठिनाई इसलिए होती है कि श्वास नालिकाओं में कफ इकठा होने से उनमें कुछ सूजन हो जाती है और श्वास का अच्छी तरफ आना जाना कठिन हो जाता है और रोगी का दम फूलता है—औषधि इन्जेकशन आदि से प्रकृति की कफ निकालने की रोग निवारक क्रिया कुछ समय के लिए बन्द हो पर स्थाई लाभ नहीं होता और रोजाना खाए भोजन का कफ बनता रहता है—किन्तु प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली में दमा श्वास का मात्र सच्चा व स्थाई इलाज है। स्वाभाविक उपचार जल मिट्टी धूप हवा लंघन एनिमा फलाहार शाकाहार दुग्ध कल्प व्यायाम सूर्य किरण आदि से पुराना इकठा जमा हुआ कफ पिघल कर निकल जाता है और आगे कफ का बनना बिलकुल बन्द हो जाता है और श्वास नालिकाएँ शुद्ध होकर सूजन मिट जाती है और रोगी स्थाई रूप से स्वस्थ व सुखी हो जाता है। इसलिए दमा रोगियों को चाहिए कि आज ही अपने रोग का पूरा हाल लिख कर हमसे इलाज पूछकर रोग शुद्ध हो जायें घर बैठे राय पूछने की फीस १०) बुलाने की २५) रोज व खाना।

डाक्टर युगलकिशोर चौधरी अग्रवाल N. D

पो० नीम का थाना (जैपुर)

सुलाया गया जिससे बालक को काफी पसीना आया, बालक को थोड़ी देर पेडू स्नान भी दिया गया और पेट भर गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी बाँधी गई जिससे खांसी में भी कुछ कमी हुई और दस्त भी पच कर खुल कर हो गया, रोशनी हवा का स्नान भी कई बार कराया जाता था, इस प्रकार इस भयानक रोग से बालक दो हफ्ते में ठीक हो गया, कितना अच्छा हो यदि लोग दवाइयां न देकर अपनी संतान को प्रकृति देवी को सौंप दें फिर उनके बच्चे बीमार नहीं रहेंगे।

बच्चे को दौरा आना

एक बालक जिसकी तेज बीमारी दवा से दबा दी गई थी मिरगी हाथ पांव ऐंठना आदि का शिकार हो गया, डाक्टरों ने कहा कि हम काफी दवाइयां दे चुके, अब हम इससे ज्यादा कुछ नहीं कर सकते, इस बालक को रोजाना हवा स्नान, जल स्नान दिये जाते थे और आहार में गाय बकरी का कच्चा दूध व फल दिये जाते थे, धीरे धीरे कुछ सप्ताह में बालक बिलकुल अच्छा तन्दुरुस्त हो गया।

कान बहना, मवाद आना

कितने बालक इस बीमारी से दुखी रहते हैं जिसका कोई अन रजा नहीं हो सकता वैद्य लोग तो ऐसे इलाज हाथ में ही नहीं लेते, डाक्टर लोग इसका इलाज यह करते हैं कि कान को पिचकारी से रोज धोते हैं और दवा उसमें डाल देते हैं। मगर हमारी राय में यह इलाज सही नहीं है।

एक छोटे बच्चे का कान बहने लगा। उसका सिर दुखता था और कान से बहुत ही गन्दी मवाद बाहर आती थी। डाक्टरों ने कहा कि नाक और कान में खून जमा हो गया, चीरा लगेगा। इस आपरेशन से आराम नहीं हुआ और डाक्टरों की फिर यह राय रही कि कान की हड्डियों का आपरेशन होगा क्योंकि वहां हड्डियां खराब हो गई हैं।

निदान घर वालों ने निराश होकर प्राकृतिक चिकित्सा आरम्भ की। पेट भर मिटी की पट्टी, छोटे हल्के एनिमा, पेड़ू का जल स्नान, हवा स्नान, स्वाभाविक भोजन सूर्य किरण चिकित्सा आदि प्रयोगों से बिना चीर फाड़, बिना दवा के चार सप्ताह में जड़ से उसका रोग जाता रहा।

आज दुनियां में डाक्टरी विद्या का कितना प्रचार है। हमें अफसोस तो इस बात का है कि जिन रोगों में चीर फाड़ बिलकुल ग़ैर जरूरी और खतरनाक होता है वहां भी डाक्टर लोग रोगियों के प्राणों की परवाह न करके चीर फाड कर डालते हैं जिसका नतीजा यह होता है कि बीमारियां अच्छी नहीं होती कभी कभी मृत्यु हो जाती है।

यदि वे लोग सजीदगी से काम लें और अन्य उपायों से अच्छे हो सकने वाले रोगों मे चीर फाड न करें तो दुनियां का बड़ा उपकार हो सकता है।

पसली चलना—डिब्बा

डिब्बे की बीमारी भी बड़ी भयानक होती है और बहुत अधिक संख्या में बच्चे इस रोग से मरते हैं। इस रोग में भी

स्वाभाविक चिकित्सा को ९९ फी सदी सफलता मिली है और अनेक सुन्दर बालक काल के ग्रास होने से बचा लिये गये हैं।

एक बार एक छोटे बच्चे को डिब्बे की बीमारी हो गई। एक डाक्टर साहब ने इलाज किया पर कोई लाभ न हुआ। बच्चे को कब्ज थी और दस्त दो तीन दिन से नहीं लगा था। साथ ही साथ उसे बुखार भी तेज था। पसलियां चल रही थीं। घर वाले बहुत डर गये और बालक की जिन्दगी से निराश हो गये।

मौसम कुछ ठन्डा था और सरदी में यह बीमारी ज्यादा होती है। बालक के कमरे को गरम करके उसे एक पेड़ू स्नान ४—५ मिनिट का ताजा सादा पानी से दिया गया और पेड़ू पर मिटी की पटी बांधी गई। इसके सिवा बालक को जो पानी पिलाया गया, वह इस प्रकार तैयार किया गया था कि चिकनी मिट्टी की आठ दस बाटी सी गोली बना कर सुखा ली गई और आग में उन्हें खूब गरम करके पाव भर पानी में एक गोली बुझा कर उस पानी को हंडिया में रख दिया गया। वही पानी दिन में कई बार थोड़ा २ बालक को पिलाया गया।

इन प्रयोगों से बालक सो गया। स्नान के बाद बालक को ओढ़ा कर पसीना लाने की कोशिश की गई। ५ मिनट हवा स्नान भी दिया गया और उसका बुखार कम हो गया। धीरे

धीरे उसे खुलकर दस्त और पेशाब होने लगा और बार २ इन प्रयोगों को दोहराते रहने से बीमारी कम हो गई।

फिर इस बच्चे को एक दिन धूप स्नान और हफ्ते में एक बार भाप स्नान भी दिये गये जिससे पसीना काफी आया और फिर उसे पेडू स्नान दिया गया। इतने समय अधिकांश उसकी गरमी से बच्चे को पसीना आता रहा।

यह रोग मां के दूध की खराबी से होता है और अकसर इसमें कब्ज और बुखार रहती है। इस रोग में बुझाया पानी, भाप स्नान, जल हवा स्नान, पेट पर मिट्टी की पट्टी रामबाण और अन्यर्थ इलाज साबित हो चुके हैं। इसलिए विधि पूर्वक प्राकृतिक उपचारों का ही सहारा लेना चाहिये।

बच्चों की आंखें दुखना

अकसर बच्चों की आखें दुखती रहती हैं और बेचारे बच्चे इस बीमारी में बहुत रोते हैं परन्तु यहां भी हमें यह बात कहनी पड़ेगी कि रोग भी मां के दूध की खराबी अथवा खराब खान पान से ही होता है और कब्ज से ही यह रोग बढ़ता है। इसलिए इलाज करने से पहिले रोग के कारणों को मिटाना पहला काम है।

एक लड़की की आंखें दुखने लगी, सुर्ख हो गईं। दवाखाने की दवा भी डलवाई गई और अस्पताल की दवाइयों की भी परीक्षा की गई। मगर बालक को आराम न हुआ। दवाइयों से

दर्द काफी होता था। आखों से पानी भी निकलता था मगर आखों की लाली और पीड़ा दूर न हुई। इसका कारण यह था कि इलाज करने वालों ने यह जानने की तकलीफ नहीं की थी कि लड़की के उदर में दोषों का उभार हो रहा है उसे कब्ज है और विजातीय द्रव्य का दवाब ऊपर आंखों की तरफ है।

आखिरकार स्वाभाविक उपचार आरम्भ किये गये। लड़की को पेड़ू स्नान, और इन्द्रिय स्नान, ठंडे जल के दिए गये और पेट पर मिट्टी की पट्टी बांधी गई। इन उपायों से कब्ज दूर हो गई और पेट की गरमी कम होने लगी जो विजातीय द्रव्य आखों को कष्ट दे रहा था, पेशाव की राह बाहर नकलने लगा और धीरे धीरे आखों की पीड़ा और सुरखी घटने लगी।

लड़की के सिर पर ठन्डे पानी की पट्टियां बाधी गई और ठन्डे पानी से पूर्ण स्नान कराया गया और आंखों को दिन में कई बार ठन्डे पानी से धोया जाता था।

भोजन में उसे कच्चे दूध की लस्सी, फलों का रस, मूंग की दाल, चावल और चोकरदार आटे की रूखी रोटी दिये जाते थे। तेल, लाल मिर्च, खटाई आदि से परहेज रखाया गया कपड़े भी बहुत कम पहनाये गये। इन आचरणों से बड़ी जल्दी आखों की सुरखी पीड़ा आदि जाते रहे और पहले से आंखें अधिक साफ हो गई थी।

हम पाठकों से आग्रह करते हैं बच्चों व बड़ों को आंखों की बीमारियों मे ऊपर लिखा इलाज हमेशा सफल रहा है और इसके विपरीत इलाज करने से जो कष्ट और मुसीबत होती है उसे सभी जानते हैं। औषधियां केवल रोग को दवा सकती है।

मां के दूध की खराबी बच्चों की बीमारी का प्रधान कारण है। गर्भा वस्था में बासी चीजे आचार मुरब्बे सफेद चीनी आदि खाकर पहले ही शिशु शरीर कमजोर बना डाला जाता है फिर जापे मे भी काढ़े, दशमूल हलवा, लड्डू, अजवान, सूंठ खाकर स्त्री अपने रक्त व दूध को निःसार गन्दा कर लेती है। फिर बच्चे क्यों न रोगी होंगे। मां का दुध शुद्ध किये विना बच्चों को नीरोग रखने की आशा मृगतृष्णा ही है। बच्चे की मां को गर्भावस्था व प्रसव के बाद स्वाभाविक भोजन दूध फल मेवा पर रखिए। गरिष्ट तेज चीजें हरगिज न दीजिए फिर न स्त्री बीमार होगी न बच्चे रोगी होंगे। बच्चों को भी प्रारम्भ में मिठाइयां आदि पदार्थ दे ताकि वे स्वस्थ सुन्दर व दीर्घजीवी बनें। दवा या टीका से दूर रखिए।

आर्ती प्रिंटिंग प्रेस, चॉदनी चौक, देहली